故事思维

做你心灵剧场的导演

李永强　郝琦 / 著



深度心理励志读物
发现自己的明星气质
超越个人心理障碍危机
唤醒你的内在“英雄”
建构内心强大的自我关系
让你活出更多的自己
体验人生的更多可能

清华大学出版社

这是一部让你拥有隐形翅膀的书

首开研究式阅读先河，在阅读中开启智慧

打开潜能的门，活出更多的自己

体验从阅读者到写作者蜕变的可能性

故事思维：做你心灵剧场的导演

李永强　郝　琦　著

心理博士深度心理励志读物

超越卡耐基和安东尼·罗宾

用“困局—成长—存在”的剧本故事思维

帮你建构内心强大的自我关系

清華大學出版社

北　京

图书在版编目(CIP)数据

故事思维.做你心灵剧场的导演 / 李永强，郝琦著. — 北京：清华大学出版社，2018
ISBN 978-7-302-50427-6

Ⅰ.①故… Ⅱ.①李… ②郝… Ⅲ.①成功心理一通俗读物 Ⅳ.①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 123083 号

责任编辑：周 华
封面设计：樊绍烈
版式设计：方加青
责任校对：王凤芝
责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社
网 址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084
社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者：三河市金元印装有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：170mm×240mm 印 张：18.75 字 数：274 千字
版 次：2018 年 11 月第 1 版 印 次：2018 年 11 月第 1 次印刷
定 价：48.00 元

产品编号：078362-01

谨以此书献给父亲李春堂和母亲李凤！
感恩父母一生操劳，为李家培养儿孙两代
读书人的汗马功劳。

自  序

让真我走上生命舞台

翻开本书，我们就成了朋友。这本书是写给您的，我让您洞悉您的心灵世界，帮您说出您想说的话，帮助您发现您所拥有的心灵潜力；在一个叫心灵剧场的地方，我们共同用故事思维编织舞蹈，快乐地实现卓越；我是您生命的代言人，我的心永远属于您。

本书是大众心理励志读物，尽可能用通俗的语言阐释全人心理学故事思维的理论与方法，目的是对读者有用。所谓全人就是潜能得到全面开发的人，全人故事就是您自己的生命故事，它发生在您的心灵剧场，讲述您内在的自我关系。这本书与同类题材的心理励志读物不同，比如卡耐基的励志读物教导人们洞悉人性的弱点，建立良好的人际关系，从而壮大我们生命成长树的躯干；安东尼·罗宾的励志读物让人们看到生命的目标，在价值实现中活出精彩，它激发的是我们生命成长树的树冠；而本书深入我们生命成长树的根须部位，探查我们心灵世界的舞台，认识那里的演员、导演和剧作家，挖掘我们的内部能量，建构强大的自我关系，为我们的生命成长树培育庞大的根系。

为什么许多读者在读过戴尔·卡耐基那部脍炙人口的《人性的弱点》之后并无醍醐灌顶的感受？那是因为这些读者尽管想壮大自

己生命成长树的躯干，然而他们瘦弱的根系却局限了自己。为什么许多读者在读过安东尼·罗宾的《激发无限的潜力》之后并未收到脱胎换骨之效？那是因为这些读者尽管想让他们的生命成长树枝繁叶茂，他们根系与躯干的局限却制约了他们的光荣与梦想。

这本书的不同凡响之处，是深入您的生命成长树的根部，那里是寻常所看不到的所在，却埋藏着您全部的生命潜能，您会认识到您所不知道的内部力量，并让他们成为您活出精彩人生的亲密伴侣。就这个意义而言，本书建构内心强大的自我关系的故事思维理论与方法，是超越戴尔·卡耐基和安东尼·罗宾的心理励志读物的。

生命的底层，那是我们心灵的秘境，充满了未知，犹如暗黑的隧道。只有穿越它，您才能看到隧道尽头的光亮。您准备好了吗？现在就开始我们“穿越心灵隧道”的阅读之旅。

第一章“最熟悉的陌生人”是自我探寻的起点，介绍了美国薇薇安女士的心灵剧场隐喻，这是本书核心的故事思维，并带您挖掘属于自己的内在角色，披露了最简单的自我关系建构方法。

第二章“活出真实的自己”是帮您透过形形色色的假面舞会，看到面具背后的真实自己，呼唤您的真我走向生命舞台。

第三章和第四章教导您“开启你的内在剧场”，认识您心灵舞台的演员，洞悉心灵内部的自我关系，以及上演超越苦难危机的自我关系心理剧。

第五章和第六章与您探讨“明星气质的自我锻造”，让您明了自己也有明星气质，透过三种人格力量的解读，帮您找到您的明星演员，进而发现明星演员内心强大的自我关系的秘密。

第七章“做自己内在剧场的导演”帮您发现被忽略的自我，觉察内心冲突的戏剧脚本，识别您的平庸演员，为他们描画成功的心灵地图，让真我成为心灵舞台的导演。

第八章“英雄可以带着伤痛前行”阐释了“困局—成长—存在”三个脚本的故事思维，讲的是心灵剧场生命剧本导演术的内涵与实例，揭示了皮格马利翁的人性催眠，教你“用新剧本替换掉旧剧本”，化伤痛为力量。

第九章“激发你不设限的潜能”，帮您走出自我设限的心理障碍，并与您的高层自我亲密接触，让您在人生的穷途末路发现另一个自己，挖掘您新的个性与才华，在您的生命剧场感受高峰体验的到来。

第十章“关系自我活出精彩人生”帮助您发现内心深处的上帝，让您明白“您就是一个伟大的奇迹”，了解建构自我关系的人格要素，树立成功的信念，“用如花智慧滋养你的心灵”，并为明星演员编制成功的符码，走上“探寻你心中圣杯的旅程”。

这本书的全部内容，都是作者深入您的心灵内部所探查到的发自您肺腑的声音，作者与读者成为朋友，不为别的，只为作者读懂了读者的心灵。作为回馈和生命的感恩，作者阐释了“困局—成长—存在”的故事思维心灵，以童话绘本《火焰》故事为例区分了故事里三个角色的匮乏性恐惧、成长性恐惧和存在性恐惧，并把人生戏剧的演出划分为困局脚本、成长脚本和存在脚本。

困局脚本是说，英雄总要面对困局，经历令人震惊或惊恐的体验，然而危机总是与转机联系在一起的。心灵剧场故事思维的内在历程要求主角跳脱受害者角色，踏上英雄的旅程。这里的英雄是指能改变的人，当我们面对困境，出于本能会选择逃离，退缩到已经习惯了的舒适环境，而内心深处自我实现的呼唤会让人去冒险，走英雄之旅。

成长脚本也是一段历程，这个阶段要完成重新发现自我的承诺。英雄必须征服自己对未知的恐惧，面对强大的巨人和龙，英雄选择智取。我们知道，否认痛苦就是将它抓得更紧，唯有通过它，允许它浮现，在聚光灯下亮相，去感觉它，大声将它说出来，看到不舒服的背后蕴藏着什么，才能从中学到东西，也才能别开生面，重新感受到欢娱和力量。

存在脚本是人生戏剧的阶段性结局，经由上面的步骤，我们已经清楚地看到自己的生命潜能，看到自己的可能性，捕捉到自己的资源。这些资源不仅包括物质的东西，也包括精神层面的，如朋友的支持、重复的自我肯定话语、积极想象，或当您获得小小的成功时对自己的犒赏等。

虽然我们是从困局出发，在黑暗中摸索，但这些只是我们人性的一部分，

我们有高贵的血统，因此隐藏的辉煌必须找到，被施了魔法的青蛙一定会变成王子。

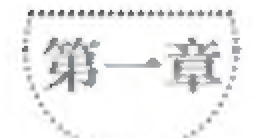
从困局到成长再到存在，这就是心灵剧场里主角内在历程的三个脚本。作为自己生命的导演，你要在困局脚本里觉知自己内在的诸多演员，他们是您的内在力量；在成长脚本里，您要做好自我接纳的功课，全然接受自己人格的整体，而不论光亮面与阴影；在存在脚本里，您以新的姿态走向世界，充分发挥您的力量意志，实现生命的自我掌控。

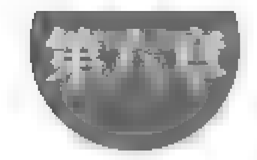
这就是“困局—成长—存在”的故事思维所阐释的心灵剧场生命剧本导演术，它的三阶段执导技巧分别是自我觉知、自我接纳和自我掌控。做自己生命的导演，您需要自觉地审视自己的身份，向内觉察，是哪一位内在演员坐在导演椅上；是戴着面具的低层自我，还是有觉知的真实自我，选择觉知自我担当执导大卡司的重责大任；让心灵为自我做主，经过三个脚本的彩排，让真我走上生命舞台。这是本书故事思维的精髓，做自己生命的导演，从现在开始，祝您成功！

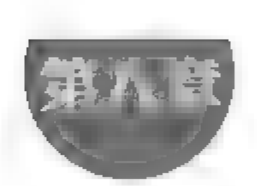
李永强

2014年6月6日

吉林市大唐天下江山康桥居小书坊

目  录







引 言

多面人格的自我关系

此时此刻，翻开本书的读者朋友，感谢您与笔者结缘，让我们共同走一段温暖的阅读之旅。在这篇阅读引言里，我帮您整理了书中的主要思想以及精神实质。这本书以故事思维的方式讲述多面人格的自我关系，因为我们每个人都有多面人格的自我关系，只是不自觉而已。通常我们认为自己是一个单独的个体，其实我们的内在是由好多不同面向的“人物”或子人格组成的，他们共存于一个身体。所谓的多面人格就是一个人不同面向的人格表现。

《围城》作者钱锺书先生对女儿的描述，“她刚正，像外公；爱教书，像爷爷。”钱锺书的夫人杨绛女士则说女儿，“会照顾我，像姐姐；会陪我，像妹妹；会管我，像妈妈。”女儿这些个“像”就是多面人格的外在表现。已故作家三毛的好友也曾言，三毛的多面人格表现在对不同的人能讲出不同的话，是具有多重身份的“千面女王”。台北的三毛柔弱敏感，马德里的三毛冷漠淡然，西柏林的三毛自强果敢，撒哈拉的三毛坚韧挺立。三毛同时还拥有林黛玉细腻敏感的才情与王熙凤的才干。只不过当她面对真正的内心世界时，三毛心底藏着一个拘谨保守又固执所爱的薛宝钗。

也就是说，我们的内在住着各种各样的人物，他们戴着不同脸谱的面具，有的志存高远，有的鼠目寸光；有的关注精神生活，有的只关注食物、睡眠以及感官享受；有的胸怀芸芸众生和广大宇宙，有的却自我中心，对周围世界充满仇怨；等等。

比如湖南卫视亲子互动栏目《爸爸去哪儿》有一期节目讲，男孩诺一在新疆摘葡萄时，情绪突然失控，向女孩夏天发脾气。接着，他马上意识到自己的状态，哭着说：“我再也不是诺一了。”当他处于这种状态时，会感到不再是自己。因为之前他并不知道自己会这样。事实上这股不能控制的情绪的

确来自他心中的某个部分，来自他内心深处的某个地方，是忽然入侵的一股无意识力量，是他的一个被压抑的子人格。

人之所以为人，就因为他是多面的、立体的、丰富多彩的，所以才成其为万物之灵。他有光明面，也有阴影面，就像月亮有阴晴圆缺。而这诸多不同的面，缺一不可。疾病、死亡和犯罪，算是人最大的阴影面吧；然而您若不经历病痛，怎能珍惜健康，您若不懂得污浊，又怎能感受圣洁？所以有着诗仙称谓的浪漫主义诗人李白要酒“十千五千旋沽酒”，要女人“兰蕙相随喧妓女”，要穿好的“浑身装束皆绮罗”，要朋友“赤心用尽为知己”，愿意结交豪客“王侯皆是平交人”，不如意的时候还要“笑尽一杯酒，杀人都市中”，这是他的多面人格。

多面人格是哲学问题，也是关系问题，它关乎与内在的和外在的社会和谐共处。也就是说，一个人有那么多的性格侧面，这些性格侧面之间的关系如何建构，其本质是人际关系问题。对历史人物多面性格及其成长历程的审视与发现，便是多面人格的历史观。对多面人格的理解，您可以体会美国当代自我关系疗法大师史蒂芬·吉列根说的话，生命的河流带来痛苦，也带来喜悦，这两者都很重要，都应该被感知，被陪伴到。于是他谆谆告诫我们：“我是破碎的，我是完整的，我两者都是；我是有天赋的，我是无知的，我两者都是。”

史蒂芬·吉列根的话是不是增加了您的疑问，引起了您的思考？是的，阅读这篇引言，您心里就有了关于这本书的一系列疑问。带着这些疑问去阅读，您就会在阅读的过程中，打开心中的一个个疑窦，一步步地积累茅塞顿开的感觉。这就是研究式阅读，您也可以叫它苏格拉底式阅读，苏格拉底不回答问题，他只提出问题，让您自己寻找问题的答案。带着问题，踏上您的研究式阅读之旅吧，这是开启智慧的自我发现之旅，是一趟美妙的旅程。

首先，我想对您说，您的过去都埋藏在您的潜意识里，或者说，您的过去组成了您的潜意识的一部分，是您的历史潜意识。而您所处的环境是现实潜意识。您的历史潜意识是由一系列镜像组成的心灵隧道，您的现实潜意识或者敞开心灵的花园，或者堆砌了您内心的城堡。心灵花园是您生命的滋养，

而隧道和城堡里却储存了好多情绪的垃圾，掩埋了我们内心深处的智慧光芒。

多面人格是我们的心灵花园，当您的内心有了城堡，花园就关闭了，某些人格面向便隐藏起来，我们的生命也就显得不够完整。那些历史的和现实的潜意识看不见的能量时刻影响着您。对历史潜意识这条隧道，对现实潜意识的城堡，您要清理它，做去粗取精、去伪存真的工作，才不受消极情绪的影响，从而拥有乐观积极的人生。方法是区分出消极情绪中所堆积的垃圾情境中的非理性情绪的节点，这些节点的情绪垃圾梳理了，清除了，就不会成为日后抑郁情绪的隐患。

情绪垃圾以镜像的形式储存在记忆里，它多是当事人出于自我防御的需要“编写”的破坏性故事。我们可以通过阅读或写作的方式调动多面人格和高层自我，产生自我关系的互动，对这个非理性情绪节点做积极的重新诠释来重建内在历程，并以富于创造性和审美性的故事思维来表达这个过程。在这里我们是以积极的重新诠释来创作故事，写下您的历史，清楚地再现您成长的历程，您就可以成为自己生命的导演，这便是笔者使用的 TST 作文艺术治疗。

TST 是英文 Through the tunnel 的缩写，意思是穿越心灵隧道。您不必知道什么是 TST 作文艺术治疗，它是笔者另外一本书所阐释的内容，经由阅读您手里的这本书，您就已经在享受 TST 作文艺术治疗的过程。这个过程会使您多面人格的各个部分逐渐开启内在潜能，在高层自我也就是“自性我”的介入下，达成和谐的自我关系，从而实现全人人格潜能的全面而充分的开发。

全人人格的符号表征是完形曼荼罗，是格式塔镜像组合，简化之后便是九宫格，中宫是高层自我或“自性我”，是大我，来自我们生命的源头；外八宫是我们多面人格的组成部分，是诸多小我。完形曼荼罗就是整全合一的全人，它由子人格的自性化以及多面人格的整合来完成，它的理想状态是潜能的充分开发，是多面人格内部建立起来彼此通心的主体间性自我关系。

高层自我通过诸多子人格自我的互动，做多面人格的自我改造，建构内心强大的自我关系，从而超越自我，这便是潜能开发，是每个人的“英雄之旅”。多面人格里边的子人格潜能开发走“松开—捕捉—释放”的全人故事思

维路线，这个是多面人格的价值观，要让每个子人格都有出来的时候，即使再卑微、再懦弱，您也要出来，因为存在即是价值。前提是“松开”，也就是放松，让自己慢下来，才能不作判定不下结论地专注于正念觉察，为捆绑心灵的自卑意识解套。

写作是平衡多面人格自我关系的过程，现实生活中被压抑的人格面向或子人格会在写作者笔下流淌出来，每个子人格都要经历“困局—成长—存在”这样的三个脚本的故事思维历程，才能获得心灵成长，这个是多面人格的发展观。诺贝尔文学奖获得者海明威和川端康成都在写作的过程把自己的不同面向的子人格展示出来，从而缓解了抑郁，若没有写作实践，他们的抑郁性毁灭或许会发生得更早。实际上，那些走到生命尽头的作家有一个共同的特点，那就是失去了艺术原创能力，同时身边也没有热恋中的情人。他们自陨生命的那一刻，也恰是他们多面人格有了缺失或遭到破坏的那一刻。

在写作治疗的实践中，我们可以把“困局—成长—存在”这样的三个脚本看作一个人的“三生影像”。每个儿童都天真地生活在“困局”里，来自父母的批评指责虽滋生了孩子的自卑或对抗却也让孩子得以“成长”。而一个长大的人则拥有一个理性的“存在”状态，面对指责和抱怨能够做到不计较，也就有利于发展他和谐的自我关系。多面人格内部的整合会比较顺利，因为生命的完形也是成长的动力。一个理性的成人懂得尊重别人，给对方预留表达的空间，同时觉察自己是否以“父母”的姿态指责，是否以“儿童”的姿态抱怨，能否将“迫害者—受害者—拯救者”的游戏转化为“有志者事竟成”的英雄旅程。

曼荼罗所揭示的是我们每个人的生命成长树，这棵成长树的符号可借由其元符号九宫格的拆分而得到四方形、十字形、螺旋形、三角形和圆环形，具体意义是：四方形是这棵树脚下的土地，是环境，是一个人先天的或现实的资源，也是这个人的现实潜意识；十字形是这棵树的根系，是延展行为，也是建立关系与连接的实践，借由连接可以产生转化的力量，是一个人的历史潜意识；螺旋形是这棵树的躯干，代表能力，它与抗逆境以及复原与超越的能力有关；三角形是树冠，是信念与价值观，它与目标和梦想有关，也与

实现目标的意志与途径有关；圆环形是这棵树形而上的部分，是整合了多面人格诸多小我的身份的自我认同，是自性化的目标，它来自高层自我的“我是谁”的观念。

我是谁？我是一个无限的存在，不是源于父母，而是源于本原，无生，无灭，永恒不变。多面人格内在的自我关系和外在的客体关系是相互镜映的，所以，多面人格主体间性的关系是要内外兼修的。它的理想状态是圆融具足的生命曼荼罗。

生命曼荼罗也代表我们的心灵剧场，我们把曼荼罗的简化符号九宫格做一下设置，中宫下面为一宫，顺时针右旋，一宫左面为二宫、三宫，依此类推，直至一宫右侧为八宫。高层自我为剧作家居中宫，主导人格为导演，是多面人格的主宰者，居五宫可以瞻前顾后看中间。其他子人格为演员，我们的心灵剧场每日都出演着扣人心弦的悲喜剧。

多面人格的智慧也是曼荼罗的智慧。曼荼罗的意义体现在它的佛家智慧上，一是“无常”，因为人有悲欢离合，此事古难全，一切都会过去；二是转念头，既然一切都会过去，就不必一条道跑到黑，而是探求多种可能性；三是借由自我关系的连接，产生转化的力量。曼荼罗的智慧告诉我们，“不幸虽然来临，但也许好运就隐藏其中”。

有一个古老故事是讲多面人格智慧的，说的是一个犹太神父：他的朋友问他，你为什么老是把你的两只手插在外套的口袋里？于是那个神父把一只手从外套里伸出来，手心里握着一张纸条，上面写着：“我是宇宙，我是一切，我是神。”接着神父把另外一只手伸出来，上面也有一张纸条，写的是：“我是世上的一粒细沙，我是尘土，我什么也不是。”

那个神父对他的朋友说：“你看，我用我手中的纸条随时随地提醒我，我是神，我是一切；我是尘土，我什么也不是。我提醒我自己，我是这两者。”

关于多面人格自我关系的调整，我们的古圣先贤老子在他的《道德经》里已有阐释。老子认为，多面人格的平衡很重要，您若是以强者面世，他告诫您同时要做到谨慎谦恭；您若是积极主动，他奉劝您同时要保持静虑思考；您若是执着于所追求的，他会提醒您学会适当放弃，“无求无不求”才是

大境界。

我们可以把一个人看作一本书，多面人格的自我关系在诠释着这本书，需要我们用“松开—捕捉—释放”的全人故事思维来阅读这本书，读到这个人的人生气象。一个人也是一道美丽的风景，需要我们安静下来，用心聆听与欣赏，看到他“困局—成长—存在”的“三生影像”，看到这道风景的每个部分，直到您看到这个人生命的彩虹，那是他命运的格局。我们通过一个故事来理解多面人格的自我关系，这个故事叫“变大变小的狮子”。

这个故事说的是狮子普特样子很威风，可他却是世界上胆子最小的狮子。普特样子威风是刻意表现出来的“社交自我”或“面具自我”“虚假自我”。胆子最小的狮子是被主流世界所不齿的“忽略自我”，懦弱、卑微、可怜、无助，是人们包括当事人都不喜欢的自我，所以是被忽略的。

有一天，普特遇见一只老虎，他吓得拼命地逃。勇猛的老虎是胆小狮子“互补自我”的投射，任何自我，都有与他相对应的互补自我。比如我们可以用这样的语法来找到“互补自我”：“我是一个……的人，除了当我不是的时候之外。”就胆小的狮子而言，他那个不胆小的时候，就是“互补自我”。可怜的是普特把“互补自我”投射到老虎身上，他就更加胆小了。于是他变得越来越小，像只豹子那么大了。

一天，普特遇见一只豹子，他又吓得魂飞魄散地逃跑，结果他变得像只猫那么大了。身体变小是症状，伴随的是恐惧情绪，恐惧情绪背后是一个卑微、懦弱的“忽略自我”。因为把“互补自我”向猫投射了，普特看见猫也害怕，结果他就变得像老鼠那么大了。于是普特只好和老鼠一起玩了。胆小的狮子和老鼠一起玩意味着他开始接纳自己了，能敞开心扉与“忽略自我”做交流。

有一只老鼠对普特很友好，他们成了形影不离的好朋友。这只友善的老鼠是理性的“认知自我”，当主角关注“忽略自我”时，就联结上理性的“认知自我”；经由理性“认知自我”的扶持，“忽略自我”得以成长，为释放“互补自我”提供了发展空间。

有一天，普特和小老鼠正在玩呢，一只野猫冲过来要把小老鼠叼走。胆

小的普特气极了，冲上去救小老鼠，这时普特忽然变大了，大得像豹子。这是因为经过理性“认知自我”扶持的普特已经收回了投射出去的“互补自我”，变得异常勇猛，把野猫吓得屁滚尿流。

这时候，又扑过来一只老虎，也要把小老鼠叼走。胆小的狮子忍无可忍：“谁也不许欺负我的朋友！”刹那间，普特又变得像原来一样大了。这时胆小狮子已经把“失落自我”找回来了，也就是被压抑的愤怒。狮子愤怒的吼声，把老虎也吓得拼命逃走了。

“收回投射，才能连接高层自我，经由对自我的改造超越自我。”在这样的自我改造过程中，我们就看到了一个人的美丽风景，它是在互动中建构出来的。多面人格的自我关系建构需要“困局—成长—存在”三个脚本和“松开—捕捉—释放”的三重角色。有时，我们心灵剧场的演员也用神话三角形来出演三重角色和架构三个脚本的舞台悲喜剧。这部分内容可以阅读笔者另外的书《故事咨询师隐喻治疗三部曲》。这是我们内部自我关系的力量，是我们获得成功快乐和幸福的内在资源。所以，我们从不孤单，我们内心深处自我实现的呼唤我们活出生命的精彩。

关于多面人格的自我关系，我们讲得够多了。在这里，我们以对孔子弟子所录《论语》的理解作结。《论语》讲，子曰：三人行，必有我师焉。这是因为二人相遇可以成“天”，这个天就是“仁”。仁者为天，天行健，无往而不利。所以奇幻风格的微型小说《圆觉》这样讲，“夜色迷离，灯影下，一个灰衣微胖的男人神态安然地向我走过来，却是闭目的，像入定中行走的僧人。我跟他之间有一个电线杆，他越走越近了。我想离开一点，却越来越近，不自觉地唤了一声‘师父’。然后他进入我的身体中，当时感觉有力量。”

《圆觉》的故事告诉我们，阅读“人”这本书，您就要打开它，看到“他”的多面人格。打开这本书的方法就是二人互动。而“二”“人”为“仁”，《说文解字》释“仁”：“从人从二。”这个“仁”的本质说的是人与他人的关系，是内外兼修的多面人格自我关系建构。樊迟问仁。子曰：“爱人。”“爱人”之“爱”，即善待之意。爱人，就是善待他人，并在心中视他人为友。实际上《论语》讲的就是让内心强大的多面人格自我关系的建构。因为《论语》是以

"仁"为核心，"孝""悌""信"视为其呈现形态，"礼"为其外化形式，学习和修身是其求取的途径，治国和处世是其实践的方式。

这一篇阅读引言，是"多面人格自我关系"故事思维书系的藏宝图，是这套书系的核心思想，没有看懂的地方，您就带着问题去阅读，自己就会找到答案。这样的阅读之旅充满探寻的情趣与发现的喜悦。在走入这套书系的丛林之前阅读这份藏宝图，就知道这套书系的宝藏是什么，阅读时就可以按图索骥寻找"多面人格自我关系"故事思维的秘密宝藏了。

读过这本书，您的部分或全部问题解决了，或者会带出新的问题供您探求，从而推动您的延伸阅读和更多思考。这样您就可以这篇引言为基本思路，调动您的历史潜意识与现实潜意识，发挥您让心灵为自我做主的主体意识，写一部您自己的《多面人格的自我关系》作为本书研究式阅读的论文，引言里提到但在书中找不到的内容是留给您自主探索的作业，或许您会比我们写得更好。这样不知不觉间，您就掌握了 TST 作文艺术治疗，这是笔者最大的愿望。阅读本书，您不仅拿到了种子，还开出了花，也拥有了果实。而作者也借由这套书向成千上万的人传授了 TST 作文艺术治疗。

您可以把阅读这套书当作函授学习，我们相逢在没有围墙的大学，而笔者愿意做您的引路人。就在写作本文之前我做了个梦，梦中的我有了遥视功能，脑子里出现小电视，可以看到远方我的一位老师在做培训的现场，画面不是很清晰，位置在左下方。右上方可以看到那位老师的头像并可实时对话。您在读书时同样可以想象脑子里那个小电视，看到我的头像并实时对话，这个过程会开发您的脑潜能。如果有缘，您还会有面授的机会。

笔者的小书坊在吉林市松花江边，可以看到临江门大桥，我给它取了个很诗意的名字"康桥居小书坊"，楼下有女真文字的创立者完颜希尹的雕像，这里给我带来许多灵感。我家里的书堆得没地方放，其实读书人应该有大书房的，就像韩石山有个 140 平方米独立的书房，真令人艳羡。我家里是卧室书房在一起，转身的地儿都没有。我的书因为没地方放，有好多送人了，剩下的我就往松花江边我的小书坊里搬，于是就有了"康桥居小书坊"。欢迎您来，我或许有好书送给您。

总之，《故事思维：做你内心世界的国 E》是一部让您拿起来就放不下的书，《故事思维：做你心灵剧场的导演》是一部让您拥有隐形翅膀的书。笔者把这两部书奉献给读者诸君，祝福各位朋友在轻松阅读中享受拥有思想知音的快乐，在阅读中我们会成为知心人，把阅读这套书的成果应用于生活实践，您就会成为内心强大的人。开卷有益，阅读、结缘并交友，就从这套温暖人心的书开始吧。



第一章

最熟悉的陌生人

我们最熟悉的人应该就是自己，然而我们对自己究竟了解多少呢？你的潜能在哪里？你的感觉是怎样形成的？你做事的动机来自哪里？针对这些问题的回答，我们往往莫衷一是，这个时候，你会发现，你对自己很陌生。最熟悉的陌生人，原来就是你自己。于是德国哲学家尼采发出这样的慨叹：

人生乃是一面镜子，
在镜子里认识自己，
我要称之为头等大事，
哪怕随后就离开人世。

为了了解我们自己，人类在千百年来进行了无数次的探索，也出现了许许多多的心灵大师，深入探寻人类的意识和无意识。比如瑞士心理学家荣格将集体无意识的内容称为原始意象。原始意象的同义词是原型，指一种本原的模型，其他相似的存在皆根据这种本原模型而成形。在荣格的心理学著述中，原型仅仅是人类心灵中一些先天的倾向或可能性，这些倾向或可能性一旦被触发，就能够以特殊的形态和意义表达出来。

荣格认为“生活中有多少种典型环境就有多少个原型”，他也曾确定和描述过几十种不同原型。在一个人的内心世界，这些原型都有发展成为相应子人格的可能性，他们也是你心灵剧场的内在演员。

心理学里有个盲点实验

美国著名心理学家皮娅·美乐蒂认为，一个孩子是带着两个问题来到

人世间的：一个是“我是谁？”一个是“我要如何活下去？”而孩子也会花一生的时间努力来完成这两门功课。那么，我们对自己的子人格了解多少呢？

在一次培训课上，老师在一张白纸上涂了一个很大的黑点，然后挂在讲台上，接着老师请一位学员闭着眼睛上台，面部紧贴着涂黑的原点，让他睁开眼睛。老师问：“你看见了什么？”他说：“黑黑的，什么也没有。”老师请他退后一步，再问：“你看到了什么？”他回答：“我看到了黑点，还有黑点周围的白色部分。”老师请他再向后退三步，问他：“这次又看到了什么？”他答：“看到了黑点、白纸、讲台和你。”最后一次，老师请他站到讲台的对面，问：“现在你看到了什么？”他高声回答：“我看到黑点、白纸、黑板、讲台、您本人还有所有的同学。”

这个在培训课上经常用到的小插曲叫“盲点”实验。其实，在我们每个人的心中，都有或多或少的“盲点”存在，这些“盲点”的存在，使人“一叶障目，不见泰山”，叫人看不清“真相”，也看不到事物发展的多种可能性。“盲点”来源于我们生命内部，源自生命成长过程中的伤害、重要刺激、意外事件的体验等留在我们心灵上的“印痕”。

就我们对自身诸多子人格的认识而言也是这样，更多时候，我们都在扮演盲人摸象的角色。让我们重新温习这个故事，现在就感受一下盲人摸象带给我们的启示。

那是一群探索欲很强的盲人，他们想要知道大象是什么样子，于是，大家轮流抚摸着一头大象，他们摸得很认真。有一个人在摸了大象肚子后说：“象的样子像一面墙。”又有人摸到耳朵说：“象的外形似一把扇子。”另一个人摸到腿说：“象好像一根柱子。”有人又摸到鼻子说：“象好像一根管子。”

读到这里，虽然你不会像第一次听到这个故事时那样忍俊不禁，相信你依然会在心里笑话那些盲人的愚蠢。其实，当我们审视自己的时候，何曾不似盲人摸象般自以为是呢。为了能清楚明了地回答这个问题，我们需要对人的心理结构有个大致的了解。

洞悉我们内在心灵结构

奥地利心理学家弗洛伊德指出，人的心理结构由三部分构成，心理结构的表层是我们平时能够觉察和感知的心理过程和内容，如我们的记忆、态度和观念等被称为意识。心理结构的中间部分是前意识，它虽然潜隐，但在某种情况下可以成为意识部分的心理内容。我们心理结构深藏不露的部分是潜意识（也叫无意识），它在意识的最深处，包括各种先天本能和被意识压抑到无意识中的心理活动以及一些由创伤事件造成的被压抑的情感和欲望。

正是我们心理结构这个深藏不露的部分，也就是潜意识如影随形般影响着我们的意识内容而我们却不自知。一方面是意识在压抑那些原始的冲动、欲望和一些被当事人认为是痛苦的、令人生厌的或者见不得人的事件或者观念；另一方面被压抑的部分虽然潜藏不露但能量却并未改变，于是它们便时时作祟，会以梦、自由联想和情感转移的方式呈现，从而释放被郁结的能量。

弗洛伊德的同事布洛尔大夫有位叫安娜的精神病人，每次来就诊时都坚持向医生描述上一次就诊以来发生在潜意识心灵的各种真实的幻想和体验。一段时间之后，安娜的焦虑明显降低。布洛尔医生为使安娜更多地倾述，就在治疗中采用了催眠疗法，更奇妙的事因此发生，每当安娜讲出一件与症状有关的事，相应的症状就会消失。

可见，倾述与倾听的需求特别是能反应潜意识深层的情景与声音的倾述与倾听，似乎是人们与生俱来的有着强大心理能量的精神本能。文学作品是心理现实的投射，是我们内心世界特别是潜意识心灵的真实反映，因此，人们写作和阅读文学作品恰恰就满足了倾述与倾听这样的深层心理文化需求。实质上，这样的倾述与倾听来自我们内心深处的子人格彼此之间的面对、接纳、允许和共情。

风靡全球的幻想小说《哈利·波特》之所以如此有魅力，就是因为它让我们每一个人透过扑朔迷离的故事情节，能够在纷繁复杂的现实生活中体会到一丝朴实与纯真，让我们有机会抛开外在的一切去体会我们心灵深处的奥妙与神奇。

比如该故事主人公哈利·波特象征自我，魔法石则象征自性，而整个故事所传递的则是自我深入潜意识，探索自性的过程。哈利最初在火车上遇到的荣恩一方面具有男子汉的英勇气概，同时又像女孩子一样贪吃、胆小；妙丽一方面表现出所有女孩子一样爱慕虚荣、好表现；另一方面又具有被认为是男性特征的机智和勇敢。也就是说，荣恩和妙丽揭示了每个人身上都存在的“阿尼玛”与“阿尼姆斯”原型，即男性因素与女性因素的结合。

后来哈利碰见的马份是个傲慢的人，心胸狭窄，爱打别人的小报告，又胆小怕事，是小人原型的典型表现。奎若在学生与其他老师面前是堂堂教授，可背地里却是恶魔的寄生虫，他干尽坏事就是为了让恶魔变得更强大，因此表里不一的奎若是人格面具的代表。石内仆教授看起来阴险狡诈，不受人喜爱，其实他并不坏，只是人们把自己心里讨厌的东西投射到他身上才使他显得像坏人一样，因此石内仆教授是我们人格中的阴影原型。

可见，小说里的诸多人物都是发生在我们潜意识心灵世界诸多子人格的投射。类似于许多童话故事，小说主人公哈利·波特在经历了许多磨难后，最终完成了使命，也完成了自己作为魔法师的转变，并揭示了小说对现代人的启迪：人类要不断地探索自我。

我们再看历史人物汪精卫的多面人格。汪精卫这个人一向被视为国家公敌、民族敌人，这是早已盖棺论定的事情。然而人之初，性本善，奸雄并非生就，也并非戴着奸雄的脸谱，况且汪精卫算不上奸雄。汪精卫成为民族的敌人有其发展变化的心灵轨迹，当初他也是抱着“民为贵，君为轻，社稷次之”的儒家经典，扛着“救民于水火”的“和平路线”的大旗。

汪精卫的多面人格看似复杂，实则简单，他一生追求完美和自我实现，是马斯洛人本主义心理学所谓的自我实现人格。所以他饱读儒家诗书，通过求取功名来光宗耀祖，这是有志者事竟成的英雄型子人格；在风卷云舒，改朝换代的历史际遇中，他由留学日本的一介儒生而成为矢志推翻清政府的孙中山的得力助手，这是他“破旧立新”的亡命徒子人格；他功成名就，却唾弃曾经向往的高官厚禄，效仿古代隐士隐居法国，这是他做自己的天真者子人格；他是民国四大美男之一，却不赌不嫖不抽，忠于爱情，修身养性，这

是他完美型的创造者子人格；他一介书生，却雄心万丈，刺杀摄政王，“引刀成一快，不负少年头！”这是他冒险家子人格。

然而，在国家民族的灾难面前，这个曾经的民族英雄，砥砺品格的儒生志士，曾视功名为粪土的人，却踏上了万劫难复的不归路。究其“救民于水火”的“和平路线”的实质，其始作俑者既是完美型创造者子人格，本质上则是他缺乏民族自信心，没有认清中华民族抗日战争的正义性。当这个完美型创造者子人格成为主导人格，势必在国破山河在的时代试图以“和平路线”“救民于水火”，于是他的人生触碰了暗礁，演绎了一代青春的挽歌，一曲末代士子的悲乐，堕落为贰臣逆子。

关于多面人格，台湾学者蔡昌雄曾指出，当我们观赏《星际大战》《神鬼战士》等英雄原型角色与主题如此突出的电影时，在这个过程中因与角色共鸣所引发的情绪起伏高潮，正鲜活地说明了我们当下便活在心灵原型世界的真实。

也就是说，我们内在诸多子人格的某个部分正在与幻想故事里的角色产生强烈的共鸣。那么，如果在现实生活中，当我们活出内在英雄的真实或者卓越子人格的行为特质，在我们的心灵世界建构让内心强大的自我关系，那将会是怎样令人感奋的精彩人生啊！

薇薇安心灵剧场的隐喻

心灵剧场的隐喻是美国心理治疗师薇薇安女士提出的，她用心灵剧场的隐喻来帮助来访者呈现生命，所有的生理、情绪、心智和精神要素都可以在这里展示。

心灵剧场隐喻的提出一方面是因为剧场是反映每日生活中角色扮演的最具威力的表现方式，另一方面是因为隐喻能激发想象力的直觉，可以使意识和潜意识的交互沟通得以进行。

薇薇安女士的心灵剧场隐喻提供方法，使你能辨识、解决自己内在剧场发生的事情，而且其解决办法在外在世界看来似乎是不可能的。它让你有方

法来导引自己的心理能量，整合心灵元素，并且体验更深层次的心灵融合。

隐喻有极大的效果，容易介入整个头脑，当左脑忙着分析意义时，右脑已经开始觉知你生命的意图。隐喻的切入，结合了左右脑的协同运作，使你更深入地进入重重象征的心灵视野，觉知到高层自我的信息。

心灵剧场内在导演的隐喻，让我们学会以导演的想法来思考，你可以坐在导演椅上看见一个人的形象，可以权威地将你的一个子人格具象化，指导他与舞台上其他演员对话，共同参与生命的演出。

身为自己生命的导演，你或许看见自己独自坐在办公室里，思忖一出戏剧的脚本，铺陈制作所有细节，比如演员在何时何地因何而走步和说话。无论你看到导演在做什么，可以确定的是，你的内在就有一个生命戏剧的导演。

身为导演，你可能已经娴熟地掌握执导技巧，也可能你是头一次意识到自己的导演身份，不管怎样，你已经知道你就是导演，你正努力演好自己的角色，并且培养自己掌控生命舞台的能力。

薇薇安女士现身说法，代表导演领导地位的最清楚象征是她的导演椅，当她想象正在负责自己内心剧场的演出时，导演椅正是她安坐的所在。薇薇安女士要我们想象这张导演椅，并自问：

我的椅子在哪里？

真正坐在上面的是谁？

我如何在自己的剧场里取得领导权？

你会在心灵剧里找到什么？

首先，你会考虑到灵魂与你在世界舞台上的演出之间的关联，然后运用你的想象力，为兴奋刺激的内在历险做好准备。你会遇见你周围的人，你内在剧场的演员、导演、剧作家、配角及观众。然后你可以参观你的内在剧场，探访那里的席位，或许你会看到舞台上或后台正在发生的事情，你会探索心灵地下室和阁楼上的密室。

接下来，你可以去发现你的导演密室和导演椅，你会学到你是谁，以及身为导演该做什么的秘诀。你也会跟剧作家接触，运用“觉知—接纳—掌控”的执导三步骤，来实现“困局—成长—存在”的生命剧本导演术。于是你可

以指导那些不具才能的平庸演员，透过三步骤的指导，来走一趟内在英雄自我实现的三个脚本的旅程。

为帮助演员往明星方向发展，你和剧作家密切合作，探讨如何使演员表现得更好。经过切实的演练，你会逐渐知晓，如何与其他演员合作，整合你的人生戏剧。

总之，微微安女士的心灵剧场隐喻及其相关演练，可以帮助你发展出自我觉知、自我接纳以及自我掌控的品质，身为世界舞台的演员之一，你可以预期成为自己生命的导演。

不论你是工程师、心理医生、教师、艺术家，其他专业人员或学生，只要你是为自己人生演出负责的人，不论你的种族、年龄和文化有怎样的差异，薇薇安女士的心灵剧场隐喻都将使你获益匪浅。

心灵剧场里的自我意象

“自我意象”是美国著名的整形外科专家和心理学家马克斯威尔·马尔兹在心理学和个性创造领域的一个伟大发现。马克斯威尔·马尔兹认为，任何一个出色的整形外科医生，不管他本人的意愿如何，都必须是一个心理学家。他在改变一个人面容的同时，也就改变了这个人的未来；他改变了一个人肉体的形象，也就同样改变了这个人——改变了他的个性、他的行为，有时甚至改变了他最基本的天赋和能力。

这是为什么呢？因为美是内在的，当整形外科医生通过手术的方式改变了一个人的面容，当这位经过整形的患者面对镜子里新的自己，他内在心灵剧场里的演员也发生了变化，这个变化了的演员就是这个人新的自我意象。马克斯威尔·马尔兹曾经出版过一本书《新的面貌——新的未来》，书中收集了许多病历证明，外科整形，尤其是面部整形手术，曾经为很多人敞开新生活的大门。也就是说，改变一个人的面容往往能使他的个性突然地、戏剧性地发生巨变。

当然也有例外，有些患者在做了整形手术之后，性格仍然一如故我。而

绝大部分案例却证明，一个极其丑陋的面孔或者“残缺不全”的五官，如果经过整形手术，患者几乎立刻就体验到自尊和自信的增强。那么怎样看待那些手术后仍然感到不适或者有自卑情绪的失败案例呢？马克斯威尔·马尔兹认为，肉体形象的改观本身并不是改变个性的真正关键。人还有某种别的东西，只要在这种“别的东西”改观之后，这个人才会发生实质的改变。

这些所谓“别的东西”便是一个人“个性的面孔”，这是非肉体的面孔，是一个人心灵剧场里的自我意象。如果他的自我意象留有伤疤，狰狞、“丑陋”或者卑下，那么他就会在现实生活中出演这样的角色，这与他现实的容貌是没有关系的。如果心灵剧场里代表他“个性的面孔”的自我意象能够得到改造，旧的感情伤疤才能够消除，那么，即使不施行外科整形手术，他本人也能改变。因此一个人的“自我意象”或者他的自我“图像”，才是左右个性和行为的真正关键。

马克斯威尔·马尔兹指出，“自我意象”是人类个性和行为的关键。改变自我意象就能改变人的个性和行为。而且“自我意象”决定了个人成就的界限。它决定你能做什么和不能做什么。扩展自我意象，你就能扩展自己的“潜在领域”。发展适当的自我意象能使个人富有新的能量、新的才华，并最终使失败转变为成功。

自我意象便是我们心灵剧场里演员的脸谱，在个性心理学、精神治疗医学和工业心理学领域，有无可辩驳的临床例证表明人们有“成功型个性”与“失败型个性”、“快乐倾向型个性”与“不快乐倾向型个性”、“健康倾向型个性”与“疾病倾向型个性”这些多面人格的脸谱存在。自我意象使人们对“积极思维力”有了新的认识，“积极思维”与个人心灵剧场的自我意象一致时就起作用，而悖逆自我意象时就完全不起作用，除非这个自我意象得到改变。

就功能来讲，大脑和神经系统构成了一种奇特而又复杂的“目的追求机制”，它是一种内在的自动导向系统，或者作为一种“成功机制”为你效劳，或者作为一种“失败机制”对你不利，这要取决于作为心灵剧场导演的你如何指派角色，如何为这个角色分配脸谱，制定演出目标。

自我意象不论变好还是变坏，都取决于“体验”。“一个孩子成长为健壮、

快乐、适应生活的成年人，并不是因为有人教他去爱，而是因为他体验到爱。我们现在的自信和稳定状态，并不是我们动脑筋学习的结果，而是我们进行了体验的结果。”这是马克斯威尔·马尔兹的观点，与弗洛伊德的精神分析思想不谋而合，貌似平常不起眼的童年体验会对一个人的性格和人生经历起到非常大的影响。

在分析心理学派中使用的“治疗境况”也恰恰是在帮助患者构建和改善心灵剧场里的自我意象。所以当患者倾诉他的恐惧、耻辱、负罪感或“不良思想”时，作为分析导师的心理医生会不加任何评论、非难或者说教，不流露出任何惊奇。这样，患者才会在他生活中体验到人们把他看作一个人，他“感到”他的“自我”有价值、有尊严，从而逐渐接受自己、以新的眼光看待他的“自我”，进而在他的内心世界孵化出一个新的自我意象。

在实验与临床心理学领域有一项发现，过去成功的记忆会成为固有的“存储信息”，使我们对目前的工作产生自信。另一项重要的发现是，人的神经系统无法区分“实际的”经验和生动而详细地想象的经验。于是人们可以借助心灵剧场演出成功戏剧的自我意象体验，来改进他们的演说技巧、克服拔牙时的恐惧、增强社交时的沉着感、增强自信心、推销更多的商品、精通棋艺，以及在实践中应付人们能设想到的任何需要靠经验取得成功的场合。

马克斯威尔·马尔兹谆谆告诫我们，为了“体验”，你必须对知识做出创造性反应。获得知识本身是消极的，体验知识才是积极的。因为在“体验”的时候，你的神经系统和大脑内部会发生变化，你大脑中的皮质将记下新的印象和神经中枢样式。

挖掘属于你的内在角色

在现实生活中，虽然你的外在形象是一个人，然而在你的内心世界却有许许多多的角色，就像钻石有许多面，一道彩虹有多种颜色，你的人格容纳了许多的子人格。

在你的随身角色中，许多演员知道怎样活出自己的生命，他们发出不同

的声音，传递心底的渴求，呼唤你的注意。他们会给你鼓舞，有时也带来困惑与迷茫。

在你的心灵剧场，你也可以发现自己生命的导演。你的生命舞台所上演的人生大戏能否取得卓越的演出成效，就取决于这位导演能否把每位演员的个性充分地挖掘和展示出来。

你还会发现一位鼓舞你表演的剧作家，这位剧作家是你灵魂的映像，为你的化装舞会创作剧本。其实，在你的心灵剧场内，你自己就是导演、演员和剧作家。

你的演员阵容极其庞大，每个子人格都有极大的心灵力量，作为你自己生命的导演要以觉知的光唤醒内在英雄，让生命更完整。每个子人格都有自己的行为和思维模式，都可以在原始、典型和固定的模式里找到归类，这些模式被称为“原型”。

美国原型心理学家皮尔森博士在研究原型对人生的影响时，结合动机理论与原型理论总结出一套完整的系统，并归纳了12种对人影响最为深刻的原型，每种原型负责不同的人生历程。

天真者、孤儿、战士和照顾者帮助我们踏上内心觉醒之旅，让我们学会生存之道，发展出自我能力，成为充满正义、对社会有贡献的人。追寻者、破坏者、爱人者和创造者帮助我们面对自我精神世界和成为自己。统治者、魔术师、智者和愚者帮助我们表达真我，改造生命，超越探索并得到自在圆融。他们都是你生命舞台的主要演员，是你的随身角色，并在适当时机做出精彩表演。

这些演员需要导演的帮助才能把个性与才能发挥到极致，在你的内在剧场中，你就是导演，或者说你是你的人格管制中心。你的职责是，借由营造氛围，让演员在其中体验他们的角色，并彰显每幕戏剧的主题。

只要你出演一出戏剧，你的内在就一定有一位剧作家写下这幕剧本。剧作家是你隐形的本我，是你人类形体背后的精神，是你化装舞会的灵魂。不认识剧作家是人生的悲哀，因为触及不到你内在的剧作家，你只能制作出浮面的、纯感觉或平凡的戏剧，无法活出生命的精彩。

剧作家是修整你的生命，创作你人性剧本的人；像小说家孕育书中的人物，你的剧作家也将你的人格角色具象化。作为自己生命的导演，你对剧作家是十分重要的，若没有导演，演员们会把戏剧演砸，造成心灵的混乱与痛苦。同样道理，剧作家对你也是重要的，因为你肩负人生戏剧总指挥的重任，你需要熟谙剧本的剧作家的鼓舞、引导，并且彰显你人生大戏的崇高目的。

观看或参与你生活中的人都是你的观众，包括家人、朋友、亲戚和邻居，正如他们是你的观众一样，你也是他们的观众。导演肩负重责大任，但你不必一个人承担，有一大群支援演员等待着你的召唤。他们鼓励你，帮你出主意，这些配角包括精神导师、心理医师、治疗者、教练、顾问、咨询师；祖先、家人、朋友；艺术家、诗人、音乐家、作家；影视剧及书中人物；大自然中动植物及无生物的启迪等。

现在，请深呼吸，静下心来想一想，都有谁可以做你的配角群？试着列出他们的名单，或者画出一幅图画，让自己被这些配角演员包围，感觉自己被扶持，体会那种力量感。

找出你内在剧场的演员

读《西游记》故事，我们知道孙悟空在与妖精打斗时，若遇到寡不敌众的情况，他会从身上拔下一撮毫毛用嘴一吹从而变出数个孙悟空来助战。孙悟空变出来的其实就是他的子人格，只不过在神话里这些子人格都形象化了。

笔者曾经看过一幅画，画面是一个人的大脑袋，大脑袋外缘站着十几个小小的神情姿态与服饰各异的人物，这幅画反映的也是一个人的子人格群组的精神面貌。

我们要探视自己的子人格，不妨也采取游戏的方式，想象自己就是孙悟空，然后在想象中拔下自己身上数根毫毛，用力一吹，看看能变出几个“孙悟空”来。接下来，我们就可以下一番功夫仔细地辨识一下每个孙悟空的真实面貌。

举例，余鸣先生第一次玩这个游戏，变出七个孙悟空，然后他逐个考察

每个孙悟空，看他们在静静地观察下会有怎样的变化。结果这七个孙悟空都改变了面具，他们换了脸谱后的形象分别转化成水仙花，后来水仙花又转化成一只黄狗；余鸣先生妈妈和爸爸年轻时的样子；他的两个弟弟以及观音菩萨和一条小青蛇。这里面出现了水仙花、黄狗、小青蛇等动物意象，就跟做白日梦一样，余鸣先生做了这样的游戏，那是他第一次探寻子人格的情况。当然，那时余鸣先生对自己还不是很了解。

人格是所有面具也就是子人格的总和，因此，若想全面了解一个人，必须查清他的所有面具或子人格。正如罗伯特·阿萨吉欧利所说，子人格数量无限多，有些来自集体潜意识的原型，但大部分代表的是现实生活中自己可以觉知的对客观事物的态度。有时候，人们会过度认同某一个子人格，同时也可能过度对某子人格缺乏认同，于是让某一子人格成为支配者而让其他的子人格缺乏发展或不存在。这些过度认同或缺乏认同都是在潜意识层面中运作，并在意识层面表现为情绪反应的。

比较现实的做法是，用一两个使用频率最高的“主导面具”来代替人格。从这个意义上讲，人格主要是由主导面具构成的。任何事情的发生，都可以找到三样物件或原型，架构出某种关系，在这样的关系里，会以隐喻的方式呈现真相与可能性答案，这样的物件或原型就组成了“神话三角形”。我们内在有那么多的心灵元素或原型能量，若要建构内在和谐的自我关系，“神话三角形”是最基本的方法。

具体做法是这样的？在生活中，你是自己的导演，想一想你经常扮演的三个角色都是谁？在内心世界，你是自己心灵舞台的导演，你可用如下方法与扮演相关角色的演员对话，从而对他们有一个逐步的认识。

客观而公正地觉察自己，任何人都有在生命中扮演杰出角色的记忆。回想一下，什么事情是我们轻易就可以成功做到的？让这个能够精彩演出的角色坐到一张你准备好的空椅子上，你作为自己生命的导演，可以真诚地与他交谈，按照下面的知觉提纲把你们之间的对话记在你的日记本上。

导演：你生命中的哪一部分是顺利进行的？你做什么事情是很容易的？

演员：我做得好的事情是……

导演：在我们心灵世界的戏剧舞台，你扮演的是什么角色？

演员：我正在扮演……

导演：描述一下你的舞台面具和戏服以及你所扮演角色的年龄、身份、性格特点等。

演员：……

导演：你的演技怎样？有哪些拿手好戏？你惯用的表情、姿态和动作是怎样的？

演员：……

导演：你演戏时的感觉怎样？也就是说你的心情和情绪是怎样的？

演员：大部分时候我感到……

导演：在你的角色扮演过程中你想到了什么？你有怎样的思想、态度和信念呢？

演员：……

导演：你都说了些什么？你用怎样的腔调说了什么样的台词？

演员：……

导演：在演出中你表现了怎样的明星气质？

演员：……

导演：伴随你演出的背景音乐是什么？

演员：……

导演：这出戏剧叫什么名字呀？

演员：……

导演：你叫什么名字？

演员：……

现在，想象自己的心灵世界有一个剧场，看看那个舞台，留意第一个演员，他是谁？以下是余鸣先生在做这样的练习时，在不断设问中自说自话的记录。

余鸣先生发现他的心灵剧场那半圆形的舞台上出现的第一位演员是一位作文教练；他穿着的是什么？那是鸭蛋青色的唐装；他对这出戏剧有何贡

献？贡献大着呢，既教书育人又养家糊口；想象一下，如果这名演员在你的人生中从未扮演过其他的角色，你的戏剧会是什么样子？答案会很单调；如果他从你的舞台上消失而不再回来会如何？哦，那可不好说，我不确定会采取哪种谋生之道，这个作文教练对我太重要了。你会失去什么？可能会失去我的兴趣和爱好；会得到什么？也许是轻闲吧，不过轻闲会无聊的。

接下来，聚焦于第二个演员，他是谁？他是一名写作者，余鸣先生总觉得这个人和作文教练不是同一个人呢，他比较懒，没有教练勤奋，只是在余鸣先生坐到电脑前手指轻触键盘时他才会跳出来，语言如小桥流水般汩汩流淌，真是位才子呢，他是教练的好帮手；他是做什么的？只是一位写作者这样简单吗？好像不是，他似乎有另外的工作，不然为什么不愿主动写作呢？是他习惯压抑自己的想法吗？他是我内心受伤的小孩？他很自卑，不愿出来，却用他天才般的语言来证明自己不甘寂寞？

他的这个角色是在说些什么？他好像什么也不说，只有余鸣先生去叫他才肯出来。对整个演员阵容来说，他的重要性如何？非常重要，不可或缺，为了治愈他的创伤，余鸣先生不惜花钱参加心理培训，余鸣先生真的很关心他；他对这出戏剧有何贡献？因为他是天才，有创造力和想象力，余鸣先生的人生戏剧里不能没有他，他的角色接近剧作家呢。

想象一下，如果这名演员因为某些原因离开舞台不再回来，这出戏会是什么样子？那一定非常没劲！你的人生会因此而有什么不同？那就惨了，我拿什么宣泄自己的情绪呀！

心灵舞台的神话三角形

现在，专注于第三个演员，余鸣先生用如下的方法与内在演员对话。

回到你的导演宝座，审视你的内在演员在哪个领域经历了诸多痛苦，让他从痛苦的挣扎中跳出来，坐到你面前的一把空椅子上。然后按照下面的知觉提纲，与他真诚对话，把你们交流的结果记在你的日记本上。

导演：你生命中的哪个部分是毫无乐趣的？问题出在哪里？

演员：我的麻烦在于……

导演：你所扮演的角色是什么？

演员：我正在扮演的是……

导演：你的舞台面具和戏服是什么样的？你扮演角色的年龄、身份和性格特点怎样？

演员：……

导演：你的演出怎样？你有怎样的惯用姿势、表情，动作或腔调？

演员：……

导演：在演出时你有怎样的感觉？你的心情和情绪如何？

演员：……

导演：在扮演这个角色的时候你想到了什么？你的观念、态度和信念是什么？

演员：……

导演：你的台词是什么？你通常用怎样的语气和音调说话？

演员：……

导演：是什么造成了你的痛苦？说一下你的故事或剧本。

演员：……

导演：伴随你演出的是怎样的背景音乐？

演员：……

导演：你叫什么名字？

演员：……

导演：这出戏剧的名字是什么？

演员：……

余鸣先生的脑子里浮现出第三位演员的形象，余鸣有些紧张，他是谁？好可怜呀，他是社会焦虑型的孤儿！他扮演的是什么角色？生活困顿、前途渺茫，未实现自我同一性的个体劳动者。所谓“自我同一性”是指个体尝试着把与自己有关的各方面结合起来，形成一个自己决定协调一致不同于他人的独具“统一风格”的自我。而这第三个演员还没能把自己“众多的人格”

统一起来，形成一个比较稳定的人格。他为人生这出戏剧带来什么重要的品质呢？因为有他，我余鸣才走上探寻生命内在宝藏的流浪者之路，为了超越自卑的危机我才走上讲台推广学习型家庭无限未来课程，他为我个人成长提供了契机与挑战，使我在唤醒内在英雄、释放生命潜能的领域里有所成就。因此，我真的非常感谢他。

想象一下，如果这名演员离去，不再在你的戏剧中扮演其他角色，人生会是什么样子？哦，我还真舍不得他离去，毕竟跟我一起走了这么多年，是我很亲密的朋友，对我很忠诚，一如既往地陪伴我。他若离去，我会想念他。会有什么不见了？哦，我可能……怎么说呢，病痛是天赐的福，使我拥有慈悲的心。他若离去，我会不会忘乎所以？谁知道呢？当我跟他在一起时我可以感受到与他有相同特征的心理障碍患者，更容易与他们共情，我愿与他共同成长，让他成为心理治疗师，我的生命会更加精彩。

现在，余鸣先生内在剧场的三名演员已经找出来了。我们来尝试帮助他架构一个“神话三角形”，比如小刺猬身披盔甲代表荣耀，受到人们认同与夸奖；蛇代表内在潜能，它是潜伏的，冷眼旁观，蓄积能量；小老鼠代表我们内在很弱的部分，它是食物链的低端，其他动物都可以吃它。

当我们一味追求优秀和荣耀，就像余鸣先生所扮演的第一位演员，他就是小刺猬身披闪亮盔甲，在出演自尊自信的小王子神话故事。因为倾尽全力地演出，他会有紧张和压力。这样的紧张和压力就制约了潜能的发挥，因为小刺猬紧裹盔甲的时候是捉不到蛇的。这也是余鸣先生平时讲解作文还不错，可他的写作者子人格却不能很好发挥，尽显风流的原因；当我们追求小刺猬强大的荣耀，小老鼠的弱就被忽视了，小老鼠受压抑也会很难受，所以余鸣先生的第三位演员就充满了焦虑。人的三个面向的能量场在彼此消耗能量，当然会感到极度沮丧。

那就“松开”小老鼠，别让它受压抑，让它表现它的弱，让它“哭”，也就是把那份弱表达出来，让这不优秀的部分也走上舞台，这是接纳；小老鼠虽然弱，但它不循规蹈矩，“老鼠过街人人喊打”，但老鼠却依然过街，就是这份“老鼠过街”的勇气会支持你挺直腰杆儿。

小老鼠“哭”，小刺猬的盔甲就会被眼泪溶化，小刺猬的心变得柔软，就不会那么紧张了；不紧张了，才可以“捕捉”到蛇，潜能才能发挥出来；经由“松开”神经紧绷的小老鼠，“捕捉”蛇的潜能力量，小刺猬的能量就得到滋养，未来它的能量才能真正得到“释放”，这是用“神话三角形”做的最基本的自我关系调整。

身为负责整个演出的导演，请想一想：如果没有了这三个演员，你会是谁？那样的话我就不是我了，我会是一名终日忙碌朝九晚五的雇员或是穿梭酒肆茶坊的饱食终日者，都有可能的，总之我不会像现在这么优秀。如果你不出演这些角色，你会不会终止而退场？当然不会的，我会活下去，或许那时生命的意义就是活着。但我的戏剧会大大地改变。

以上是一个人探寻自己主导人格的小游戏，你不妨尝试着做一做，看看你究竟在扮演什么样的角色，探寻一下你是谁。

释放你自己内在的力量

从前，有一个王国连年发生水灾，人民流离失所，贫病交加。老国王非常着急，就派王子去寻找希望之乡。王子骑马出发了，他不知道希望之乡在哪里，为了不辱使命，他先要找到美丽城堡里美艳绝伦的公主，只有她知道在哪里可以找到希望之乡。

没有向导，也没有人陪伴，王子感到很孤单，但一想到王国里那些生活在贫困之中的黎民百姓，他就精神抖擞起来，扬鞭策马向前奔跑。前方出现了岔路，王子不知往哪个方向走，他便凭直觉选择一条路继续前行。日子一天天过去，什么时候能到达美丽城堡呢？王子的马越跑越慢，这让王子很恼火。在王宫里整日里喂你好吃好喝，到了关键时刻你却装熊，真是太不争气啦！

就这样走着，王子终于遇见了一个女人，但他不能确定是不是美丽城堡的公主，因为那女人低垂着头牵着一匹枣红马在看护着羊群。也许是牧羊女吧？王子走上前去询问，那女人冷冰冰的，仍然低着头不说话，似乎不爱搭理人。王子再三垂询，那女子才抬起头来，把王子吓了一跳，原来是个奇丑

无比的女孩。怪不得她不愿抬头呢，正应了那句谚语“丑女架子大”。王子想，好不容易遇见个人，总要向人家问路才好。于是王子问那丑女孩美丽城堡怎么走，丑女告诉他遇到岔路就往左行，还要走一千里。王子发愁了，这要走到何年何月？

丑女说：“以前也有许多王子去找美丽城堡公主，可都没找到，更不用说去希望之乡了。他们的马没有那么大的脚力呀！”王子满面焦虑地央求丑女说：“我的王国里的子民正生活在水深火热之中，我一定要找到希望之乡，求求您，为我指出一条明路吧！”丑女见王子诚心诚意，就把手里的枣红马交给王子说：“我可以把这匹马送给你，骑上它，一天就可以到达美丽城堡。”王子千恩万谢向丑女辞别，丑女挽留他到家里歇息明日再走。丑女为王子提供吃喝，让王子养足精神。

第二天一早，王子就骑着丑女的快马出发了，经过一天的长途跋涉，终于在黄昏时分风尘仆仆地来到美丽城堡。可是王子并没有遇见公主，这是个行踪不定的美少女，想找到她很难。王子并不气馁，开始在美丽城堡大街小巷寻找这位知道希望之乡秘密的绝色美女。终于在月圆时分在一棵大榕树下找到了美丽城堡的公主。

《丑女和美女》是个很耐人寻味的故事，它揭示了我们心灵剧场里所上演的自我关系的心理剧及其意义，人性的内在力量以及心灵世界矛盾冲突的释放与解决过程，当一个人能接纳自己的不完美并认识到被压抑的巨大能量从而加以有效利用，内心世界的自我关系就和解了，那么他的人生就充满了希望。

首先我们看那个寻找希望之乡的王子，他是独自一人，单枪匹马地走在英雄传奇的路上，没有人陪伴，也没有向导。这意味着他要独立承担生命成长的责任，摆脱来自父母关爱所带来的羁绊与捆绑，这个过程是痛苦的。然而，只有肩负责任，才能成长。

摆在王子面前有许多条路，他并不知道哪条路是通往希望之乡的，他必须独立做出抉择。他要找到那个来无影去无踪的美丽城堡的公主，只有这个美艳绝伦的女孩知道通往希望之乡的路。可是，王子的马跑得比较慢，在王

宫里过惯娇生惯养生活的宫廷御马怎能受得了劳碌奔波之苦？这里的宫廷御马象征王子惰性的子人格，要追上美丽城堡的公主并找到希望之乡，不克服懒惰的习性是万万不能做到的。

幸运的是，王子遇到了丑陋的牧羊女，谦卑而诚惶诚恐的丑女送给王子一匹日行千里的快马。这里的牧羊女象征一个人被压抑的部分，也可以指一个人自卑自怜的方面。然而，丑女手里有快马，那是一个人内在的勤奋型子人格的象征。丑女是自卑的，然而蕴藏着巨大的生命能量。当人们接纳她，同情她，爱她，她就能学会爱自己，跟自己在一起，做有意义和有价值的事情。

王子认识到自身懒惰以及骄傲的弱点，他允许自己那个被压抑的卑微懦弱型子人格释放出勤奋的秉性，在寻找希望之乡的英雄之旅中成为非同寻常的特别助力。



第二章

活出真实的自己

英国作家麦克唐纳有部童话叫《公主和妖魔》，是以苏格兰民间故事中的恶鬼为线索，虚构了一段妖魔王国的历史。故事的主人公艾丽娜公主才满八岁，妖魔决定将她劫持到地下去。艾丽娜的父王因为有许多国事要办，就让艾丽娜跟着她的保姆们住在一个宫殿里。保姆听说妖魔的事情，就天天晚上不让公主出门，所以公主从来没有见过月亮和星星。

一天，外边下着雨，公主发现保姆不在房里，就跑出去四处走走。她不知不觉走向一处老旧的、久无人迹的楼梯，那里安静得可怕，想回去却找不见路了，只好打开某个角落的一扇半开的门。那里有位白发苍苍的老婆婆在纺线，老婆婆见到公主就唤公主进来。老婆婆帮公主洗脸，边纺线边跟公主聊天。令公主吃惊的是这老婆婆也叫艾丽娜，并声称是公主的曾曾祖母，就是爸爸的爸爸的爸爸的妈妈，曾经是这个国家的皇后，而今没人知道她住在这里。

其实这老婆婆是艾丽娜公主已故的曾曾祖母的灵魂，隐身在城堡的顶楼，只对艾丽娜一人显形。后来老婆婆就一直在暗中帮助艾丽娜。老婆婆曾日夜纺线，用蛛丝纺了一团凡人肉眼看不见的丝线，而这种丝线只有艾丽娜一人摸得着。艾丽娜正是靠着这团线，救出了困在魔洞里的好朋友凯里埃。

然而凯里埃并不相信艾丽娜公主能看见曾曾祖母的灵魂，也不相信有什么凡人肉眼看不见的神奇丝线，认为这一切都只是艾丽娜公主的想象。艾丽娜为了证明自己的说法，还带着凯里埃到楼梯顶端见老祖母，然而凯里埃只能看到公主在自言自语，其他什么都看不见。

老祖母见艾丽娜公主被凯里埃误解，受到委屈，就安慰说：“看见并不等于相信，看见只不过是看见而已，不管你看到未来会怎样，现在只能忍受，

暂时让人误会，我们都急于让别人理解自己，让人不理解是十分难受的，可是有件事情更重要！就是去理解别人。”听了老祖母的话，艾丽娜也认识到：“我必须待人公平，要是我对别人不公平，我就不配要求别人来了解我。我懂啦。要是凯里埃现在没有办法相信我，我就不能对他生气，我只能耐心等待。”

故事体现了我们内心世界的自我关系，故事里的角色就是我们心灵剧场里的演员，他们的心理剧表演潜移默化影响着我们的生活，这就是自我关系故事思维的魅力。老祖母和艾丽娜的话提醒我们，在别人不理解自己时，我们要尝试着去理解别人。和谐带来相互扶持的力量，这样我们才能建构出让内心强大的自我关系。

❀ 无可回避的生命觉察

生命是由一条时间线和无数个此时此刻的觉察所组成。说故事的状态便是这样的生命觉察状态，生命动力也是这样的生命觉察的潜能，当我们有觉察时我们才真正地活着。记得 NLP 导师舒俊琳先生讲过这样一个故事：

有一个人很害怕死亡。他相信：“要避免被死亡追上的唯一方法，就是走得更快速更匆忙。”于是，他每天行色匆匆，不论吃饭、工作还是走路，都比从前的自己快了三倍。一天，他在匆忙赶路时，突然被一个白胡子老人叫住。老人问他：“你如此匆忙，是在追赶什么呢？”他说：“我不是追赶，我是在逃开呀！”“逃开什么呢？”“逃开死亡！”老人说：“你怎么知道死亡是在后面呢？”他说：“因为所有的动物都是在往前逃命被死亡追上的。”

老人说：“你错了！死亡不是在起点时追赶，而是在终点时等候的。不论你跑快或跑慢，都会抵达终点。”“你怎么知道？”“因为我就是死神呀！”老人说。那人大惊失色。死神说：“你不用害怕，你的死期还没有到，只是你一直跑得太快，我的兄弟‘活着’一直向我抱怨赶不上你，如果你不和他会合，和死亡又有什么两样呢？他特别请我通知你慢一些呀！”“我要如何才能和‘活着’会合呢？”死神说：“首先，你要站着不动，把心静下来。然后你要

环顾四周，用心体会，用爱感觉，用所有的力量来品味，'活着'就会赶上你了。"当他把心静下来的时候，老人说："你回头看看，我的兄弟来了。"他一回头，老人不见了，却看见了从来没有看见的美丽街景。

是的，当这个行色匆匆的人放慢脚步对自己有所觉察时，他才真正地活着。那么什么是觉察？觉察就是对生命存在的醒悟，当你看着一棵树，有意识地沉醉于这棵树的色彩，感受温暖的阳光从树叶的缝隙落到你的身上，风吹过来，树叶嗖嗖摆动，你可以感觉到空气和你的肌肤接触的那种凉爽的感觉。你去触摸那棵树，然后你能听到树根吸水的声音，从而感受到树的生命力。它要不断地生长，你会感觉到你好像和树也是血脉相连的，你会感觉到在你的精神层面上也要不断地生长，这就是觉察。

觉察有两种形态，一种是"洞察"；另一种是"觉醒"。对事物的了解与洞彻，称为"洞察"，它属于理性的、头脑的、思想的认知脑。"觉醒"指的是我们内在世界与感官和情感有关的情绪状态，它属于情感脑。

我们说，当婴儿呱呱坠地，他便开始有了觉察，他感觉到冷和热，饥或渴，他有这样的"觉醒"所以他要大声哭喊。尽管还不会说话，可是他的哭声里有追问，这一切都是为什么？这时候他便在"洞察"。而当孩子刚刚学会说话，他便进一步追问"为什么"，他脑子里有无数的"为什么"，这便是他在做"洞察"的功课。他感受情绪，追问缘由同时表达自己的存在，这便是"说故事状态"，是故事思维的雏形，是在 3～5 岁时就实现了的。后来发生了什么？大人有没有这样说："不许哭，再哭还打你！""大人说话小孩少插嘴！""你烦不烦呢，提这些问题来饶舌！""别问了，你长大就知道了。"于是，认知脑和情感脑便处于抽离状态，同时与生俱来的生命潜能也得到了"制约"。这不只是家庭悲剧，也是人类的悲剧。

我们说，生命潜能是一粒觉察的种子，每一个心灵剧场里的生命故事也都要成为一粒生命觉察的种子，从而让我们释放生命潜能，活出精彩人生。也就是说，心灵剧场故事思维会让我们比别人生活得更好，这是因为：

（1）我们培养了对故事思维的兴趣；

（2）在讲心灵剧场故事的过程中我们会发现自己原本具备幸福快乐的内

在资源;

(3)成功地完成故事创作会逐步提升我们的自信心;

(4)当讲述创作故事成为一种习惯时,在我们面对新的困境时就可以增强我们冒险一试的勇气;

(5)故事思维可以帮助我们改变认知,使我们变得更聪明。

我们都有成为心灵剧场故事高手的潜能。叶圣陶先生讲:“人类是社会的动物,从天性上,从生活实际上,有必要把自己的观察、经验、理想、情绪等宣示给人们知道,而且希望愈广泛愈好。”既然思想与情绪的表达是与生俱来的心理需求,那么,讲心灵剧场故事则可以起到有效的情感宣泄作用,重要的是要能把观察与经验、理想与情绪梳理出来,这就需要做自我探寻、自我发现的工作。

既然故事是生命觉察的种子,当我们适时勤浇灌,就会让这粒种子萌芽、开花、结果。也可以这样讲,心灵剧场的故事思维就是把生活做成一杯柠檬汁。柠檬又苦又酸,无法下咽,可是当把它榨成汁,加上水和糖,再倒进蜂蜜时,就可以变成人人爱喝的能够生津止渴的柠檬汁。这就是故事的妙用,这就是心灵剧场故事思维的功能,生命给我们酸苦,我们却可以制造出甘甜。

舒俊琳老师曾说,当我们开始觉察的时候,觉察的力量很弱,犹如一个15瓦的灯泡暗淡无光,而当你给予它足够关注的时候,慢慢地几个月以后,它就会发出100瓦的光亮。如果你的生命当中有一个灯泡去照亮你前方的路,你就会感受到生命当中存在更美好的东西!

形形色色的假面舞会

美国有部影片名字叫《茧》,故事讲的是一位积极进取的船长爱上了一位窈窕的妙龄女郎。其中有这样的镜头:在洒满阳光的午后,清爽的海风拂起女郎的秀发,她走下甲板,进入船舱。船长被女郎深深吸引,悄悄尾随而至,俯身从钥匙孔偷窥。船长心荡神迷地看着女郎宽衣解带,女郎那性感的肌肤晒成微褐色,那么美丽。

当女郎伸手到颈后，脱掉头发和面皮，从身体皮囊里走出来时，船长大吃一惊。女郎皮囊里竟是一具闪闪发亮的发光体！船长吓坏了，当他的眼光透过钥匙孔与她的目光相遇时，他惊恐之余，落荒而逃。

其实，生活中的我们，何曾不是一具披着人形外衣的“发光体”呢？这个“发光体”便是我们内心世界的自我关系。正如意大利学者汤玛斯·甘帕尼拉所说：“在世界的舞台上，我们的灵魂演出着一场化装舞会，把自己隐藏在躯壳和他的附属身份的背后。”这个灵魂的化装舞会便是发生在我们心灵剧场里的自我关系故事思维。

法国作家赛奇·布鲁梭罗的小说《蓝狗时代》里有这样一段故事，普安布鲁夫中学有个聪明绝顶的数学老师，这个高个儿、秃顶、瘦得吓人的家伙对学生的蔑视压得人抬不起头来。他能蒙着眼睛同时与十个人下棋，可是偏偏在一次棋艺比赛上，这个不可一世的天才老师却输给了班里的笨女孩索尼亚。

比赛之前，索尼亚做的一件不可思议的事情就是在身上涂了防晒油，然后悠闲地晒了两个小时太阳，于是笨女孩成了天才棋手。同样不可思议的是，索尼亚在睡了一觉之后，就又成为一个笨女孩了。

这个故事实际上就是在讲一个人心灵剧场里边扮演不同子人格的演员闪亮登场时的不同表现。后来索尼亚的一个勤奋学习的子人格出场了，她以惊人的高效率在图书馆里读书学习，两个小时掌握了日语，在读书时能一边用汉语做笔记一边译成德语。再后来索尼亚的人生戏剧的主角换成另一个弱智的子人格，结果索尼亚学习母语的拼写都很困难了。

故事虽然有过分夸大的成分，但却让我们清楚地看到，在同样的一个人身上，不同的时间场合会表现出不一样的“面孔”，可能一会儿是天才，一会儿又是低能儿，就像这个人戴着面具在演戏一样。

小说里的人物都是作者心灵剧场里面子人格面具的外在化表现，让我们再看一看米兰·昆德拉小说《不能承受的生命之轻》里的四个主要人物的面具人生。

托马斯是幸运儿面具，活泼好动，精力充沛，自我感觉良好，不在乎别人的看法。因此，托马斯狂妄自大，傲慢无理。他是出色的外科医生，病人

崇拜他，同事羡慕他，主任器重他。而且他有许多性伴侣。在根据这部小说改编的影片《布拉格之恋》里，托马斯有一双神奇的“勾魂”眼睛，他死死地盯着某个女人，就像蛇盯住青蛙，并且说“把衣服脱掉”。女人就像被催眠了一样，脱掉衣服，投入他的怀抱。

托马斯轻浮、浮躁，对什么都不在乎，是一个不负责任的人，他却不知道自己的不负责任，反而以为自己是负责任的。为了避免不负责任，他拒绝承诺。幸运儿总是遇强则强，如果受到打压，就会变成叛逆者。如果他想做什么事，而别人不让他做，他一定会坚持到底。

特蕾莎是苦命人面具，按照我国人格面具研究学者黄国胜先生的说法，苦命人面具是受害者面具的一种，除了苦命人，受害者面具还有七个变体：逃跑者、讨好者、反抗者、弃婴、囚犯、错误分子、病人。

特蕾莎来到托马斯身边，就像一个弃婴睡在篮子里，漂过来，被托马斯偶然捡到，说明特蕾莎有一个弃婴面具。特蕾莎还有一个很强的逃跑者面具，她先是从母亲身边逃走，逃到托马斯身边；后来忍受不了苏黎世的生活，“抛弃”托马斯，只身逃回布拉格；最后，她和托马斯一起逃离城市，跑到乡下，当了农民。

特蕾莎也有囚犯面具和错误分子面具，因为她的妈妈很强势，总是对她发号施令，总是嫌弃她，喜欢把她的错误公之于众，让她无地自容，导致她特别害羞。她还有一个病人面具，对于托马斯来说，特蕾莎的病人面具最能激发他的医生面具。

弗兰茨是好孩子面具，很小的时候就学会了照顾妈妈，婚后他尽了一个丈夫应尽的所有义务，把妻子保护得很好。弗兰茨有一个好孩子面具，必有一个坏孩子面具，但后者被压抑了。后来他遇见萨比娜，就把坏孩子面具投射给萨比娜，因而被萨比娜深深地吸引。但是萨比娜没打算跟他长期生活在一起，因为在萨比娜看来，弗兰茨是一个没长大的孩子。弗兰茨陷入困境，非常难堪，就找了个大学生当情妇。好孩子摇身一变，变成了十足的坏孩子。

萨比娜的面具是叛逆者，她背叛了父母，背叛了老师，背叛了国家元首，背叛了国家，背叛了老公，也背叛了情人。萨比娜和特蕾莎完全是两种不同

类型的面具，特蕾莎自卑、敏感、单纯、直接，萨比娜自信、稳重、聪明、有城府。两个人合在一起，才是一个完整的“女人”。男人们梦寐以求的就是这样的“完美女人”，然而在现实生活中很难找到，于是托马斯找了萨比娜和特蕾莎来“拼接”完美女人。

其实，任何一个人的性格都像一个多棱镜，不同的时间地点，映射出不同的方面。比如一个人在老板面前的表现与在妻子儿女面前的表现肯定不同，在同事面前的表现与在朋友面前的表现又是两回事。我们每个人的生命历程何曾不是一场形形色色的子人格假面舞会呢？内心世界里怎样彩排，现实生活中就怎样演出，而心灵剧场故事思维是这一切的始作俑者。

几乎是从我们走入社会的那一刻起，我们就开始学习认同我们所扮演的角色，我们一天天长大，需要扮演的角色也越来越多。我们在扮演讨好者、父母、警察、工人等角色的同时也认为自己就是这个角色。一整天当中，我们会表现出各种面貌的自己，不同的子人格轮番登场。

然而，如果我们固执于某种角色，始终如一地伴随陈年旧曲，跳着老掉牙的舞步时，我们就会吃苦头，因为不善于变通和适应。于是我们就要想想，我们也应该多扮演不同的角色，从而丰富和发展自己的子人格。

比如我们采访余鸣先生时，他谈到，如果不做作文教练，那么他可以去做旅行者，最好是边讲学边旅行，好把旅行的花销挣出来，这也是他的一个子人格吧；他也可以去他喜欢的大草原上听蒙古喇嘛讲经，这个子人格是一个虔诚的殉道者吧；成为一个心理治疗师也不错，最好能当上心理治疗院的院长；他还能做什么呢？精神方面的选择太多了，也应该学会享受物质生活吧，成为一头快乐的猪怎么样，没有任何烦恼，有好吃好喝就尽情享用；也要学学跳舞，过一过猴子样的蹦跳生活或成为歌星尽情宣泄自己的喜怒哀乐；余鸣先生还想成为一位灵媒，与鬼魂沟通，与大自然和睦共处……

活出你真实的自己吧

童话是最常见的心灵剧场故事，真实映现着创作者内心世界自我关系的

故事思维。青年作者慈琪的童话《蛙蛙面具和娃娃面具》讲的是戴面具的人类娃娃和戴面具的青蛙娃娃之间发生的友好交往，他们因戴着面具而彼此接近，又因不是同族而不得不在天晚时回到各自的家。故事有趣就有趣在人与青蛙的交往上，在现实生活中无法实现的事情，却可以在童话故事思维里借助面具得以实现。

那么这个故事究竟在讲些什么？故事背后有怎样的宝藏埋藏着？要为这个故事解套，关键要看人娃娃和青蛙娃娃所戴的面具。面具可以看作这个故事的第一个故事元素。戴着面具与人交往，说明无论是娃娃，还是蛙蛙，他们在面对这个世界时，遇见陌生的环境或人，都会心怀恐惧。

娃娃的木头面具是绿油油的小青蛙，“木”是有生命的，意味着成长，但它需要水的滋润。这就不难理解戴着木制青蛙面具的娃娃要买个西瓜吭哧吭哧吃起来，而且很快啃光了。“淡红色的汁水将青蛙面具的大嘴巴沾湿了，亮晶晶的，好像一只准备逮蚊子的真青蛙”，这“逮蚊子的真青蛙”体现的是功利与价值。小孩子也有“功利心”和价值实现的期望，这往往体现在对来自成人世界的接纳、肯定和认同上。

“水”与情感有关，在与人交往中才能体现和感受情感的互动。所以戴面具的娃娃才要“跑过打谷场，跑过小竹林，跑过甘蔗田，一口气跑到大水泽旁边”。令人惊奇的是，娃娃看到一个奇异的世界，这奇异的世界就成了促成故事发展的第二个故事元素。“对岸的房屋看起来好小好小，每个窗子里都闪着更小的、星星一样的光芒。蓝紫色的天空下，好多漂亮的光点在水面上浮动着。”慈琪用诗性的语言向读者描述着这个世界。

“与此同时，一双眼睛也在岸边的芦苇丛里看着娃娃”，而且是用友好的、欣赏的眼睛在看，这是一对可爱的眼睛，是用欣赏的眼光看人看世界的眼睛，是有着纯净心灵的青蛙娃娃的眼睛。因为欣赏，小青蛙终于不自觉地跳出水面。“他光溜溜的皮肤好像被芦苇的颜色涂绿了，看上去软软嫩嫩的，像根小竹笋。”慈琪再次用诗性语言来描述这个可爱的青蛙娃娃。“我能和你玩吗？”毕竟面对的是陌生面孔，戴着人类娃娃面具的小青蛙才这样怯怯地问娃娃。

“好呀，我们来玩假扮游戏！”娃娃高兴地伸手把他拉上来，“我装青蛙，

你装蚊子。”游戏是孩子的天性，而这里的“游戏”却是促成故事发展的第二个故事元素。有意思的是娃娃提出玩“青蛙捉蚊子”的游戏，这是体现价值实现的游戏。小孩子还小，还不能做他们想做的“大人们正在做的事”，但却会在游戏里假扮，在游戏里实现他们的“价值”。可见孩子的内在是有积极向上的动力的。

在孩子们的心目中，青蛙是人类的朋友，有意义，也有价值，而蚊子是害虫，是没有价值的。因此，当娃娃说“我装青蛙，你装蚊子”时，戴面具的小青蛙有些委屈地说“我才不装蚊子呢……”娃娃很机灵，不失时机地用激将法，“你不会装蚊子吧？”娃娃还掐了个芦苇尖递给小青蛙，“喏，放在嘴里，你就可以像蚊子一样吸血了，嘿嘿……你可以吸水牛的血，吸妖怪的血，连青蛙的血都能吸！”

然而这并未动摇小青蛙的心，他的态度坚决极了：“我不装蚊子。”于是这里就有了矛盾冲突，而可爱娃娃是懂得让步的，摘下青蛙面具递给小青蛙：“那，你装青蛙，我装蚊子，行了吧？”想不到小青蛙竟然有第三种想法，“为什么不能两个人一起装青蛙呢？”“我可以教你蛙泳的。”这里同样体现小青蛙渴望价值实现的意义。

站在娃娃的角度看问题，“可是只有一个青蛙面具呀！”而站在小青蛙的角度，“我用不着面具。”戴面具的小青蛙一抹脸就变回了本来面目，倒是把娃娃吓得丢掉了自己的青蛙面具。小青蛙很率真，相比之下娃娃是硬着头皮回答，“我才不怕你呢。”

这里的小青蛙真诚得可爱，可以直言不讳地说：“我刚刚有点怕你，所以我才戴娃娃面具的。”受小青蛙诚实态度的感召，娃娃也不好意思了：“其实，其实，我也有点怕你……但我喜欢青蛙，所以才戴蛙蛙面具的。”当率真的小青蛙说，“那你想和我学蛙泳吗？”娃娃却很为难，“太晚了，我该回家了，不然妈妈会骂我的。”于是小青蛙失落地向娃娃告别。

有意思的是，小青蛙把娃娃面具丢进水里，他已经无须戴着面具了，这就意味着成长。“水面上的光芒被搅散了，晃晃悠悠，像一碗热乎乎的星星汤。”慈琪的诗性语言在赞美和祝福这样的成长。

“娃娃拾起掉在地上的青蛙面具，也回去了。现在他心中一点儿害怕也没有了。”娃娃是真的没有害怕吗？无须面对刚刚结识的尚未有过多了解的小青蛙了，或许一点害怕也没有了吧。不过“明天，他打算让爷爷再做个老虎面具”。关于这句话不同的阅读者心灵剧场里面会有不同的故事，内心有社交惶恐的人会认为透露了娃娃的害怕，戴老虎面具是为了吓唬人，更好地保护自己，前面所谓“心中一点儿害怕也没有了”不过是自我安慰而已。在生活中活出尊严与自信的阅读者会认为，娃娃经由与小青蛙的交往，面对陌生事物有了新的勇气，试图戴着老虎面具与更强大的小动物交往。这些都是阅读者的心理投射。

相信读过这篇童话的读者，无论是成人还是孩子，若在娃娃和青蛙娃娃之间做选择，哪一个更可爱，那么，选择青蛙娃娃的人无疑会占大多数。

有勇气有自信的娃娃是他的光亮面，而胆怯、自卑和惶恐的部分是他的阴影面。成长的发生是从“松开”阴影面开始的，就像故事里的小青蛙。童话里的青蛙往往象征自卑情结，就像故事里的青蛙娃娃因自卑而戴上人娃娃面具，但他可以“松开”这个自卑，让这个自卑的“我”走出去与人娃娃交往，而不是逃避。“松开”自卑的阴影，同时青蛙娃娃不忘“捕捉”自己的“闪亮时刻”，那就是“我可以教你蛙泳的”。

青蛙娃娃的可爱之处是能用欣赏的眼光看人看世界，既然他能够接纳别人，当然也能接纳自己，这是他的“成长点”。同时他有勇气冒险迈出第一步，主动跟人娃娃交往，在交往中坚持在“青蛙捉蚊子”的游戏中扮演青蛙，一再要教娃娃学蛙泳，这都是对自己光亮面的“捕捉”。最后青蛙娃娃释放出了新的“我”，勇于摘下面具，直面现实的“我”。

应该说，面具是一种适应性行为，但摘下面具，才能活出真实的自己，这该是这个心灵剧场故事背后的意义所在。

面具背后的三角故事

下面是一个小学生写的心灵剧场童话，他写的是一只小狼，而我们透过

童话看到的是，这位小学生因为自卑而要戴上“小狼”的面具。

我是一只小狼，长相凶巴巴的，眼睛圆圆亮亮的，头跟狗差不多 我是森林里的一个大王，森林里的小动物都不惹我，它们害怕我。

有一天，我出去捉小动物，突然看到伐木人和猎人 我知道他们安的是什么心，于是我就跟着他们，看他们干什么勾当 只见他们走到小熊家，他们把小熊家的木头房子给砍了。我很害怕，就急忙跑回自己的家。

我的家也是一个小木屋，我从我家的窗户向外望，察看外面的动静 我发现伐木人和猎人来了，我忙躲了起来 他们把我家破坏了，他们看见了躲在角落里的我。

我飞快地跑，可是他们跟得很紧，眼看就要追上我了 于是我没命地跑，可是猎人射了箭。我左转右拐，弓箭被我甩了下去，我很开心

可是心怀侥幸，只能苟且一时，我一疏忽，还是被猎人追上了，他捉住了我。

我害怕他把我的皮撕下来，没想到他把我卖到了动物园 我想动物园的人不会撕我的皮吧？可是我想错了，他们剥了我的皮，把我的皮做了衣服

这篇心灵剧场童话的作者是四年级小学生袁涌智同学，他是一个有着学习障碍的孩子，主要表现在学过的生字记不住，作文时写出的句子不完整。学习障碍是表面原因，深入孩子内心会有更多有意义的发现，通常我们用隐喻的故事思维方式沟通孩子的潜意识，洞悉他心灵剧场里究竟发生了什么事情。

孩子写的故事往往反映了他内心世界的自我关系，就袁涌智同学这个故事而言，里面主要有三个角色。三个角色通常体现的是家庭里面的三角关系，父亲、母亲和孩子，这是家庭里面永恒的三角关系，在日常生活中，孩子的言语行为时时处处会体现出这样的关系。

伐木人的伐木工作是为了建设，建设房屋或制造家具，这些一般是父亲从事的工作；猎人猎取猎物是为了解决家人的食物问题，家里边为家人解决食物问题的往往是母亲。由此我们看到的是，一个家庭里面，父亲和母亲都很严厉，在孩子心目中的角色相当于伐木人和猎人。

伐木人和猎人都表现了人类勇于征服自然的“刚强”的一面，而小狼是“顽皮”的，父母的刚强与严厉给孩子带来巨大压力。紧张和压力会制约孩子学习潜力的发挥。

这是孩子心灵世界里的自我关系。于是，我们看到孩子表现出的“柔软”，尽管顽皮，但他柔软的一面很突出，比如懦弱、胆小，不敢说话或者小声说话。因为顽皮他也可以跟其他孩子打闹，不紧张的时候话也会比较多。因为柔软，他会帮老师做些事情，比如主动把教室地上散乱的拖鞋捡起来放到鞋筐里，或帮老师收书本，他还会把参加婚礼时带回来的糖果送给老师。

心理问题的产生总是源于内心的需求没有得到满足，那么，袁涌智小同学的内心需求是什么？他害怕什么？从故事来看，作为小狼他怕被扒皮，动物园代表学校，无论家里还是学校，他都怕被撕去自己的皮。

他的皮是什么？是面子，这孩子需要面子。因为学习有障碍，老师会看不上，同学会瞧不起，父母也会严惩，于是孩子的“皮”就会肆意被扒下，他会感到很没面子。内心的需求得不到满足，就会以其他方式表现出来，我们看到的表现就是，他无论在家里还是在课堂，只要关乎学习的事情，他回答问题总是很惶恐以至答不出。

我们上面的分析是故事思维里面“家庭三角形”的自我关系意义，其实在孩子的内心世界还有另外一个三角形——“心灵三角形”。这个心灵三角形是由三个孩子构成的关系自我，即“静心孩子”“潜能孩子”和“奇迹孩子”，他们构成了孩子心中的巨人。“静心孩子”的顽皮表现以小狼的方式出现；“潜能孩子”以猎人的方式表现，他指的是父母身上的优点，孩子会得到继承的；“奇迹孩子”是孩子未来的发展，故事里以伐木人的建设者姿态表现出来。

如果父母冷静地想一想，孩子身上是有着超越父母的潜在能量的，一代会比一代强是个体生命进化规律。最起码他受的教育要比父母多，他上大学的机会更是父母无法实现的，现在的孩子都能上大学，考试只是一个形式而已。不必把孩子捏得太紧，只有当他认识到自己的进步时，才会引发持续进步与成长的内在动力。恨铁不成钢暴打孩子的结果，只能是让孩子产生迷惑，确信自己无可救药，没有希望，从而形成固定型心理定向，那就很麻烦。

于是对于袁涌智同学，我们做父母和老师的，首先要明确的是，在袁涌智的心灵剧场，他是一个有纯净心灵的孩子；因为纯净也就极易被污染，那就会制约他作为潜能孩子的心灵潜力的释放；未来我们期望他成为有竞争力的孩子，也就是成为“大狼”或至少是“小熊”，这也是袁涌智的愿望，“我是森林里的一个大王，森林里的小动物都不惹我，他们害怕我”，这才是内心强大的自我关系。

而现实是，在父母严厉管教下，老师批评、同学嘲笑下，他的表现却是“小绵羊”，因为害怕丢面子需要羊毛的保护。故事里没有“小绵羊”，我们把它补充出来，探究一下故事的“性情三角形”。

袁涌智这样的孩子越是顽皮越是容易被指责，其实，“小狼”的顽皮是可贵的，是需要保护的，因为它是潜能孩子适应能力的表现；而“小绵羊”的温和善良所呈现的柔软也是需要鼓励的，这样才能释放出袁涌智的刚强，那是有自信和力量的一面，至少要有“小熊”的那种力量。

故事里的小熊和小绵羊都不在场，暗示袁涌智的刚强与力量也不在场，同时他自己并不喜欢成为“小绵羊”，所以尽管顽皮，他的表现却是懦弱的。正因为袁涌智的自我关系里缺失某些能量元素，他的内心才不够强大。

“小狼”“小熊”“小绵羊”是小作者的三个子人格，这三个角色也呈现了故事里“人格三角形”的面相，比如“小狼”是智慧力的象征，“小绵羊”代表情感力，而“小熊”则隐喻了意志力。

进一步剖析故事的“游戏三角形”，我们来看“小狼”“小绵羊”“小熊”这三种角色，“小狼”是迫害者，“小绵羊”是受害者，“小熊”是拯救者。袁涌智需要小熊的力量却不具备，想成为小狼却总被真的小狼挤对成小绵羊。于是我们要通过接纳和鼓励“小绵羊”的方式，帮助袁涌智积聚“小熊”的力量，这样才能重建自我关系，从而释放出一个真正的“小狼”出来。

接纳懦弱自卑的一面

袁涌智写过《我是小狼》后，时隔三个月，又写了一篇《我是小老鼠》。

他的心灵剧场故事告诉我们，这是一只普通的老鼠，是被忽略的子人格，他太平常了，没有什么突出的地方。这是袁涌智的自我认同，说明他可以摘下“小狼”的面具，接纳自己懦弱与自卑的一面，自我关系和谐了，就可以做真实的自己了。

我是一只小老鼠，我的长相就跟一般的老鼠没什么两样，只是我的嘴很馋。今天到中午了，我又要出去找吃的了

我穿好我的衣服和裤子出去找吃的 我坐上我的小汽车，开到一个小村庄 我想这里一定有好多好多好吃的东西，我飞快地走到了小村庄里

我看到金黄的玉米垛，我飞快地爬了上去，拿起一棒玉米就吃了起来 我一边吃一边说：“这里的玉米真好吃呀，一会儿，我要拿走四根回家吃 ”

这时，一只黑猫走来了 我看见这只黑猫，我就飞快地跑到我停车的地方 这时，我的车钥匙没了，就得步行了 我跑得不快，但也跑过了这只黑猫。没想到，我的家门口还有一只黑猫埋伏在那里

后来我就被猫捉住了 我求他不要吃我 猫说：“我没听见 ”后来，猫把我吃了。

我们对这个心灵剧场故事做一个剖析，看它呈现了怎样的自我关系，怎样影响了现实生活中的袁涌智。

“我的嘴很馋”，想吃到好东西，“又要出去找吃的”是一种需求，我们看到的是，尽管袁涌智学习上有一定的障碍，但他一直在学，爸爸妈妈工作忙，他也一直在照顾自己，他并没有厌学情绪。

故事里强调“我穿好我的衣服和裤子出去找吃的”，这“衣服和裤子”是脸面，是面子，这是一个有自尊心的孩子。“坐上小汽车”是他要使用工具，说明他有心找方法，这是有正向意义的。“小村庄”可以看作是学校的隐喻，那么“吃的东西”可以是知识的隐喻。“飞快地走到小村庄里”，可以理解为现实生活中的小作者去上学，袁涌智常常是第一个来到学校，手里还拎着盒饭，是一个很辛苦的小孩。

“看到金黄的玉米垛”“拿起一根玉米就吃了起来”，可以解读为，书中自有黄金屋，袁涌智是热爱知识的。“黑猫”隐喻监督者，小老鼠跑到“停车的

地方”是防御。“车钥匙”是聪明才智，“没了”是不够自信。“跑过了这只黑猫”是逃避，“家门口还有一只黑猫”，无论家里还是学校都有监督者，说明老师和家长还都是很负责任的。

“我求他不要吃我”是渴望平等沟通。猫说：“我没听见”，是内心的需求被忽略。这是袁涌智害怕的，其后果是会“死掉”。

从这个故事我们看出，在袁涌智的心目中，生活很美好，但危机不断，他成了逆来顺受的孩子。这个“逆来顺受”有积极意义，他能看到生活中美好的一面，说明父母对他有了一定的宽容与认可。袁涌智对自己开始有了接纳，内心世界的自我关系发生了变化，而且有了新的能量，他勇于摘下面具做真实的自己了，这是新生活的起点。

海明威毁于忽略自我

海明威的一生可谓坎坷不平，在文学创作上，成名前的海明威饱受投稿无门、石沉大海之苦；成名后几经创作失败，他多次遭到评论界的责难与诟病。

“一战”中海明威刚受伤时，家乡的报纸《橡树叶》根据他的家书内容报道了他的负伤事迹。《芝加哥晚邮报》也以整版篇幅登载这位英雄的故事。海明威本人回家时，更是隆重：《纽约太阳报》的采访，家乡橡树园的乡亲们彩旗招展地欢迎他，母校橡树园中学还请他作报告。生活在被赞扬和被崇拜氛围中的海明威充分感受到了荣誉的魅力。

随着时间的流逝，当海明威不再成为橡树园舆论热点，父母开始对他在家中无所事事的情形不满。这种极度的反差给他带来极度的失落，令他痛苦万分。这在他的短篇小说《士兵之家》中可窥见一斑。

《士兵之家》讲的就是海明威内心世界的心理剧，小说的主人公克莱勃斯伤愈后回到家乡时，“向凯旋英雄致敬的热潮已经过去了”，家乡人对他的战争故事失去了兴趣，再加上“他明白自己一直处于病态的恐惧心情中”，于是他对一切都失去了兴趣。但社会却不允许他永远躺在参战的功劳簿上，所

以母亲就拿与克莱勃斯同龄却有一份好工作而且就要结婚的邻居西蒙斯相比，来激发儿子去找一份工作，这些使克莱勃斯感到极为失落，甚至痛感“丧失了一切”。

由此可见，渴望成为英雄，好强而又脆弱敏感的海明威正像克莱勃斯一样，感受到了自己不再成为公众瞩目焦点的失落。这使他深刻地认识到要成为永久的英雄，就要把自己创造的神话之路延续下去。于是，那个失落的得不到周围人认可的自我就成为海明威极力排挤的“忽略自我”，内心世界的自我关系也就紧张起来，所以海明威是貌似强大。

为了维护自己的英雄形象，海明威勤奋写作，自20年代到30年代中期这段时间平均每一年半就出一本书，并且每本书都获得了评论界的好评。海明威在他的著作中创作了许多“硬汉”形象，这些硬汉形象，多与海明威有相似的经历，海明威也把自己的许多英雄幻想移植到了这些形象身上。海明威的心灵剧场重复上演这样的英雄传奇，而故事里的硬汉形象也为海明威赢得了荣誉和财富，于是他更热衷于从事创作海明威公式化人物，并使之成为不朽的形象，而且积极扩大作品的销售量。也就是说，通过写文章或售书得稿费赚钱，这对他来说非常重要。应该说在这个创作的黄金期，海明威内心世界的自我关系冲突是得到了一定的纾解的。

然而，由于年龄、疾病、“一战”时的伤痛，特别是第二次东非之行的两次飞机失事，海明威的身体状况急剧衰退，影响了他的创作态势。这是海明威无法忍受的。他无法以“忽略自我”的状态出现，内心深处的自我关系又变得紧绷起来。于是，海明威拼命扮演运动家和旅行家的形象，目的是掩盖自己作为作家而创作力衰退的事实。但是，这一切努力都难以掩饰他在体能和创作态势上的颓败——越掩饰，内心的冲突也越激烈。

后来文学评论界也有了海明威已经不能创作的论调，这让海明威感到危机重重。他无法接受人生的失败，不允许“硬汉”倒下，愈加渴望自己被崇拜，甚至开始刻意扮演人们心目中的英雄形象：方盘脸、胡须斑白、带着一种家长神气，照顾着一群青年崇拜者的老战士、老爸爸。这让我们看到海明威强硬外表下内心世界的空虚。他无法容忍颓废，他要有人接受他的教导，

需要人们不加批评地崇拜他。

海明威的虚荣心吸引了一些对他阿谀奉承的食客和记者，他们是戴着“祝福自我”面具的混世者，貌似恭维地给海明威送祝福，海明威逐渐被这些人所腐蚀。于是海明威再也听不到同他齐名的作家们的有益批评，而那些有益的批评才是真正的祝福。海明威用酗酒麻醉自己，既损害了健康，也损害了才思。海明威通过这种方式，在努力同自己的“忽略自我”作斗争，力求克服内心里一种想要完全毁灭自己的欲望。

从海明威的家庭背景看他的成长历程，可以洞悉到他的复杂性格是社会和家庭共同造成的。海明威父亲性格孤傲，为人严谨，酷爱钓鱼打猎，是个受公众敬仰的医生，他决心把儿子培养成一个真正的男子汉。于是，在海明威很小的时候就带他去打猎或钓鱼，强化海明威的男性意识。而海明威的母亲则希望把儿子培养成斯文体面的音乐家以弥补自己无法实现的舞台辉煌梦想。于是，她让幼年的海明威没完没了地练习大提琴，还给他穿女孩的衣服。

也就是说，海明威是在父母这种感情争夺中长大的。一方面，他继承了父亲的倔强、强劲、勇敢的男子汉性格；另一方面，母亲骄纵自私和男性化十足的性格一直在暗中主宰着他的内心世界，使他的自尊心受到了严重的伤害，自我关系难免存在焦虑和忐忑不安，同时心怀强烈的恐惧感。成年后的海明威为了掩饰这种从小就有的不安和恐惧，便尽量装出一副男子汉豪放不羁的形象。

海明威参加“一战”也是为了挣脱母亲带给他的羁绊，克服内心的软弱并证明自己是男子汉。海明威一生都给人一种具有不怕死的超自然能力的感觉，实际上他感到害怕的事情很多，其中最害怕的是丧失阳具和性功能。海明威的性格因此变得暴躁、多疑和神经质。于是，描写暴力成了医治海明威内心不安与痛苦的良药。但是过分地渲染暴力又暴露了一直躲在硬汉面具后面的另一个不安、惶恐的海明威。

于是，在公众面前，海明威是一个头上闪烁光环的明星，一位“酷爱体育和运动的硬汉；一位世事练达的记者；一名浑身伤疤的战士；一位西班牙斗牛的狂热爱好者；一位既擅喝酒又讲究生活的美食家”。事实上，这些只是

海明威“社交自我”的面具而并非完全真实的海明威。海明威越是不接受自己虚弱的“忽略自我”，心里越是沉重，失败感也越来越强烈。于是他更加需要在生活和作品中表现出英雄的样子，塑造标准的硬汉形象。

1953年海明威与第四任妻子玛利·威尔什去非洲狩猎旅行，遇到两次飞机失事。第一次失事，海明威肝部与腰部震裂，下椎骨受了重伤；第二次失事是机舱着火，海明威用头撞开舱门，造成严重的脑震荡。对死亡的恐惧促使海明威在其作品中演绎了具有英雄主义行为的硬汉形象，然而年龄增长，疾病缠身，因年龄增长产生的被动和“男性功能”的丧失噩梦般纠缠着海明威。

现实的痛苦，促使海明威借助小说展开丰富的联想，在他的心灵剧场里进行补偿，借助作品的主人公实践着自己内心的欲望。作为“硬汉”的创造者，海明威要维护自己费尽心机树立的高大完美形象，而虚弱的身体，使他连平常人都不如。海明威不愿显露虚弱，不愿受人怜悯，于是长期被压抑的“忽略自我”终于爆发出来，吞噬了这个一直忽略自己虚弱一面的生命。

祝福自我应许自己在世界有一个位置，而忽略自我则选择消失。祝福自我来自父母亲族以及知己至交的紧密连接，而忽略自我来自关系的断裂与疏离。所有创伤都是自伤，所有治疗都是自疗。

❀ 爱欲成长的自我关系

柏拉图在他的《会饮篇》里，透过阿里斯托芬之口讲述了一个关于人的爱欲如何而来的故事。起初人有三种性别，男、女以及男女两性的混合体。每一种人都长成圆圆的球形，有双倍于现在的人的身体器官：两张长在一个脑袋上的脸，四只手，四只脚，和成对的生殖器。

这幅情景很是怪异，阿里斯托芬马上说明，八只手脚是很有用的，它可以让人行动迅速。但他没有说明，那一对生殖器对人有什么用。后来，人被切成两半，于是就积极地寻求自己的另一半以重返先前的自然状态，并通过生殖器的交合繁殖后代。

在这个故事里，性活动在人的欲望中是占次要地位的；对人来说，最重要的是寻找到自己的另一半并与他合为一体。人刚被切成两半时，生殖器在身体的后面，人的繁殖“不是靠交媾，而是像蝉一样将卵下到土里”。人在找到自己的另一半后就相互拥抱缠绵，饭不吃事也不做，于是人渐渐地快要死光了。诸神不愿意看到这种情况，就将人的生殖器移到前面，使人一方面可以享受到交合之乐，另一方面也能繁衍后代，以免种族灭绝。

世界各地各民族都流传着许多爱情神话，在这些爱情神话里隐藏着一个人爱欲成长的原型群组，透过神话的故事思维我们也可以看到一个人在性与爱的成长路上所建构的自我关系。

《豌豆公主》讲的是男人对女人的呵护。说的是从前有一位王子想和一位公主结婚，但公主多的是，愁的是怎么才能看出她是不是真正的公主。有一天晚上，忽然来了一阵可怕的暴风雨。这时，有人在敲门。老国王走过去开门，看见城外站着一位公主。她说她是一个真正的公主。老王后想出了办法看看她是不是真正的公主，可是她什么也没说。老王后走进卧房，把所有的被褥都搬开，在床榻上放了一粒豌豆。然后老王后取出二十床垫子，把它们压在豌豆上。随后，老王后又在这些垫子上放了二十床鸭绒被，公主就睡在这床上。第二天大家都问她睡得怎么样，公主说：“太难受了，几乎一夜没合眼，床上有个小东西非常硬。”大家判断出来了，她是一位真正的公主。因为除了真正的公主以外，任何人都不会有这么嫩的皮肤。

这个故事说的是公主的娇贵，实际上是通过极其夸张的方式说明女人身体的柔弱，需要男人的小心呵护。男女身体发育的差异与性激素有关，雄性激素能够加速机体各种蛋白质的合成，包括促进机体免疫球蛋白的合成，提高机体免疫力，从而使人体肌肉发达，身体健壮，雄性激素还能够提高男性机体骨骼的造血机能，使骨髓生成更多的红细胞。而雌性激素是由卵巢分泌的发情激素，具有促进第二性征的出现和发情等作用，哺乳动物还可使排卵后的滤泡变为黄体，并能分泌被称为第二雌激素的黄体激素，具有控制妊娠、哺乳的功能。于是，女人身体有了月经和生育、哺育的功能，女性身体也就比男性柔弱得多。无论男人和女人，在爱欲成长的早期阶段，都有一个小公

主的原型。

成长中的少男少女在性意识没有觉醒的时候有一段性困惑期。这段时间，当他们看到异性间亲密交往的现象时，会产生内心的激荡和一些新奇的感受，愿意与异性接近。但是，出于对性别差异的敏感，他们对两性关系所持有的神秘感和戒备感也陡然上升。表现在两性交往上出现了更多的回避、疏远、排斥等现象。

《睡美人》是讲性意识的唤醒，未进入青春期的男孩女孩都潜伏着一个睡美人原型。睡美人是一个王后生下的孩子。王后非常高兴，邀请了人类和仙子族的各方好友前来赴宴，却没有邀请邪恶的女巫卡拉波斯。此事被心怀嫉妒和愤恨的女巫卡拉波斯知悉，便不请自来，以“公主会被纺织机的纺锤刺破手指而丧命”的诅咒作为礼物。幸而紫丁香仙子来献上祝福，她把女巫的毒咒缓解，使公主不会死掉。但公主仍会沉睡，直至有一个真心爱慕公主的人前来献上亲吻，公主才会醒过来。于是，国王下令禁止使用纺锤。

然而公主十五六岁那年正好在一座古塔中碰到了一个正在用纺锤纺线的老婆子，公主一挨着纺锤即倒在了地上，诅咒成真。公主一直在林中沉睡，四周的藤蔓荆条成为公主睡床的帘帐。年复一年地过去，直至有一天，一个年轻的王子路过，兑现了仙子的祝福，把公主吻醒。城堡中的所有人都苏醒过来，继续做着原先没做完的事情。从此，王子公主就过着幸福的生活。

王后十月怀胎历经妊娠辛苦和生产的痛苦，好不容易生下的女儿，却遭到老女巫的诅咒。“公主会被纺织机的纺锤刺破手指而丧命”的诅咒里，纺织机的“纺锤”其实象征着阳具，“刺破手指”隐喻手淫或性行为。对王后来说，她最不希望女儿遭此劫难。在日后教养公主时，也就会过度压抑女儿的性观念。

至于紫丁香仙子用新的预言，企图改变公主的命运，实际也只是王后内心希望“女儿在出嫁之前能保持完璧之身”的具体表现。所谓的“公主仍会沉睡”，是性观念和性意识的沉睡。“直至有一个真心爱慕公主的人前来献上亲吻”，这个人是唤醒公主性意识的人，他治愈了公主对性的排斥，于是“公主才会醒过来”。说明“不管父母用任何手段，都无法压抑子女的性觉醒”。

进入青春期的孩子的性意识觉醒以后，来自家庭和社会伦理道德的要求，会对他们有一定程度的约束，这时的青少年潜意识里就有一个塔中女孩的原型。塔中女孩出自格林童话《莴苣》。这则童话讲的是，有位妇人特别想吃邻居院子里的莴苣，于是丈夫便去偷偷采摘，不料被院子的主人女巫发现了。女巫要那男人答应把他妻子生下的第一个孩子交给她，丈夫为了让妻子能吃到莴苣就答应了女巫。后来，这对夫妻信守诺言，真的把生下的第一个孩子送给了女巫。

这是个女孩，当女巫把这女孩养到12岁时就把她关在一座塔里。每天女巫给女孩去送饭，这时女孩从塔里放下长长的头发，女巫就通过头发爬上塔去。这个秘密被一个王子知道了，便去与塔中女孩约会。直到女巫发现女孩隆起的腹部才知道她与王子幽会的事情。

莴苣姑娘自出生起便离开了原生家庭，巫婆作为主要抚养者成了其现实中的替代母亲。这个故事实际说的是当女孩进入青春期后，妈妈为了让她能够保住贞操，把她关在塔里，以免与男孩子来往的良苦用心。其实，这样的藩篱是无法关住年轻而躁动的心灵的。爱情是美好的，它让进入青春期的孩子对异性有了向往，于是孩子们有了一双发现美的眼睛，看到世界上存在着“美”，也孵化了孩子们的审美之心；孩子们的心灵是纯真的，孩子们的爱慕也是真实的，也只有这时他们才体会到了“真”以及真诚的心；对美的事物有了真真切切的欣赏，就自然而然生发出善待“美”的仁爱之心。这些是青春期孩子性能量的积极意义。

因此，进入青春期的男孩和女孩相互交往是正常的，让他们自己把握彼此的界限，他们才拥有成长的权力。家长和老师没必要过多干涉这样的交往，更没必要谈性色变，因为性是客观存在的，我们只有面对，而无法回避。

《青蛙王子》讲的是女人对男人的塑造，其实每个没长大的男孩，都有一个青蛙王子的原型。这个故事讲的是，公主在花园里玩父王给她的金球，不小心将金球掉进井里。正在公主伤心焦急时，从井中跳出一只青蛙，他声称只要公主答应他三个条件，他就可以把金球从井中取出。公主欣喜万分，想都没想就答应了三个条件：用公主的杯子喝酒，在公主的盘子里吃饭，在公

主的床上睡觉。然而等青蛙把金球从井中取出之后，公主却不顾她曾经的许诺，拿了金球就迅速跑回了宫殿。

青蛙追到宫里。公主向父王讲述了事情的经过。国王让公主履行自己的诺言。于是青蛙在公主的杯碟里吃喝了一番，然后提出他最后一个要求，睡到公主的床上。公主害怕极了，然而国王很严厉地告诉她，既然已经做出承诺，就必须去履行。公主无奈，只好带青蛙进了自己的卧室。青蛙爬上了公主的床，这一刻，公主实在忍无可忍。她鼓起勇气，拎起青蛙狠狠地摔到墙上。这时，怪事发生了。青蛙从地上慢慢爬起来，竟然变成了一个英俊潇洒的王子。原来，王子被巫婆诅咒，只有等到一个对他没有恐惧的女人才能将他从魔法中解救，这个女人就是公主。

女人的前半生，生活在父亲身边，得到公主般的百般娇纵，可终有一天要离开父亲，嫁给另一个男人。这个故事里的父亲是理智的，他严肃地告诫女儿，要毋庸置疑地去履行自己的责任。

男人的前半生受母亲影响，故事里巫婆把王子变成青蛙，禁锢于水底，象征溺爱儿子的母亲，想把儿子永远留在身边。这样的男性在母亲的娇惯下，缺乏独立意识，行为懒散，不懂得做家务，常常表现大男子主义，在生活上对母亲非常依赖。这样的男人不可能成为女人心中的理想丈夫，自认为“公主”的女人当然会讨厌这样的青蛙。

故事里的公主愤怒地把青蛙摔到墙上，是抓住适当的时机，运用爆发力来直接面对诸多问题，给青蛙样的男子以警醒。这样，被母亲宠坏的男子才会发生转变，成为有教养、尊重女性、自立自强、勇于担当的男人。这样的转化是在伴侣关系中完成的女人对男人的塑造。

《小美人鱼》的神话讲的是婚外情。故事说的是来自海底的小人鱼公主在15岁时救了人类王子的性命，为了获得王子的爱情和一个人类的灵魂，她用自己的舌头向海里的女巫换取了两条腿，来到了王子所在的国度。因为她不能说话，不能告诉王子救他的人是自己，而王子误以为自己是被邻国的公主所救，就准备与邻国公主结婚。在结婚的前夜，小人鱼的姐姐们用自己的长发和女巫交换了一把锋利的匕首，让小人鱼把匕首插进王子的心里，然后她

将重新获得她的鱼尾，度过她余下的300年没有灵魂的生命。第二天早晨的太阳就要升起，小人鱼把匕首抛进海里，自己也化作海底的泡沫。但是因为她高贵的行为，她成了“天空的女儿”，从而获得了一个通过自己的善行创造灵魂的机会。

在《海的女儿》中，人类世界被称为“上层世界”，因为人类拥有一个不灭的灵魂，海底世界被称为“下层世界”，也就是更原始的世界，所以在小美人鱼身上也表现了更多的欲望与本能。海是女性欲求的形象，小美人鱼的欲望就是挣脱生活的海，看看“上面的世界”，这是她内心的性冲动。她近乎偏执地迷恋王子，就与这种性冲动有关。人类世界的王子是要遵循现实原则的，王子就应该与人类的公主成婚，这是现实的社会原则。小美人鱼失去声音，象征着本我的话语权被剥夺，她对王子的爱是不被社会原则认可的，被阻隔在婚姻的围城之外，这是小美人鱼角度的婚外情。

在王子这个角度，他眼中的小美人鱼是个“哑巴孤女”，柔顺、脆弱、一味听从自己，是那么可爱。但日子久了，王子渐渐觉得和她没有了共同语言，王子也就爱上了另一个公主。那另一个公主是美貌的，而且和王子地位相当、有共同的语言。这和现实社会中的某种现象多么相似，男人在妻子的支持下事业有成却和妻子没有了共同语言，于是另觅新欢。新欢与其原来的妻子相比，就是一个人格独立的、美貌的“公主”，这是王子的“婚外情”。走入婚姻殿堂之后的男女，热恋时较为激烈的情感，转化为较温和的亲情，这种转化使婚姻内男女关系显得平淡。彼此相处久了，了解了彼此秉性和习惯，每天只是重复工作、下班、睡觉的生活，还有那么多烦心的事，渐渐地就感到了厌倦，于是躁动不安，对婚外情充满向往的小美人鱼原型就浮出水面了。

《美女与野兽》讲的也是男人和女人的相互塑造。这个故事讲美人的父亲被怪兽引到宫殿待以精美的饮食，他摘下一朵围篱上的玫瑰想送给美人作礼物，想不到却激怒了野兽。怪兽要美人的父亲答应“把你的一个女儿嫁给我”。当美人的父亲把事情的原委说给他的孩子听后，美人面对这异常的激变却能坦然对待，愿意承担苦难并安慰家人。

野兽貌似凶恶，其实内心脆弱，他的城堡象征心理阻隔。就在美人为自

己的命运感到悲伤时，一个年轻的王子出现在她面前。这个王子才是野兽的真实面目。“亲爱的美人，你并不像自己想得那么不幸。就在这里，而不是在别处，你会因自己的善良而有好报。运用你的智慧来发现我吧，你只有透过我的乔装，才能发现真正的我。”野兽的一番话是在引导美人怎么做，这是男人对女人的塑造，这才是野兽凶狠残暴面具后面的真实。

那么美人要怎么做才能让野兽内心的王子快乐呢？“只要心存感激就行，并且不要被自己的眼睛所欺骗，最重要的是，要有耐心，在将我从悲惨痛苦中拯救出来之前，不要轻易放弃。”这是野兽内心世界里的王子的回答。王子的话语循循善诱地强调，对于过往的伤痛与失落，要保持理解与联结的态度，找到意义和背后的祝福，并进而感谢人生的历练。

美人在第二个房间发现手镯和手镯上金质小暗格里的王子肖像，以及走过长长画廊时看到真人大小的王子肖像，表现了美人对野兽内在王子的认同。美人与野兽有了谈话交流，意味着心理阻隔得到解构，美人已经能站在野兽立场思考问题。美人对王子的呼唤在于她一次又一次以梦境的方式走入野兽的内心世界。这以后的故事似乎都在讲美人如何更进一步地接纳野兽的心灵世界，无论是鸟舍还是猴山以及后来看到的剧场演出都是对野兽人格完整性的接近。

尽管美人还在拒绝野兽的求婚，然而我们可以发现她在看剧场演出时特别关注人物的情绪和状态，这意味着美人已经打破了情绪阻隔而能更好地同理他人，疼惜他人。而且美人已经不再害怕野兽，因为她对野兽有了了解，在野兽外表后面发现了他的人格。于是他就不再是野兽，而成为美人的朋友，这是迈向爱的第一步，也是女人对男人塑造的一步。于是在美人梦中王子拔剑刺向野兽时，美人会大声呼叫：“住手！你太冲动了！要杀死我最好的朋友，你先杀了我吧！”这样的救赎行动是在帮助野兽调整内部矛盾冲突的自我关系。而当美人要回家看看时，尽管这要以野兽生命为代价，野兽还是挥泪送别美人，这是经由女人的塑造，男人道义上的成长。美人确信，野兽在怪物的外表下，有着世界上最善良的心灵：他对我这么好，我怎么可以忘恩负义呢？

美人终于回到家里与亲人团聚，当她把自己经历的整个故事告诉父亲，并让父亲给她出主意时，父亲说：“你在梦中总是见到同样的影像，他们告诉你不要相信表面现象，并且叫你要接受感恩心情的引领，这些话重复了一遍又一遍。我想，这只可能是说野兽。野兽看上去很可怕，他的外表当然很难为人所接受，但是他非常善待你，你应该感激他。很显然他也有善良的心，因此，我觉得梦的寓意是在告诉你，应该对那野兽说：‘我愿意嫁给你！’并且我希望你这样去做。”

最令人灵魂震颤的是当美人温柔地回答野兽那老掉牙的问题说：“我愿意嫁给你，亲爱的野兽。”话音还未落地，整个房间灯火辉煌，没多久，外边林子里响起一阵喜庆的礼炮声。而当美人回头看野兽时惊讶地发现，站在他面前的不是野兽，而是她梦中的王子，于是他们彼此牵手。至此，美女和野兽经由相互通心的努力，彼此塑造，跳脱了因爱的迷惑而不自觉重复的心理游戏，于是彼此的命运都得到了改观。尽管爱情一如生命有生有灭，但恋爱中的男女相互影响，彼此塑造，其内部的美女与野兽原型得到激活，是有其心灵成长意义的。

总之，在两性关系的爱欲成长过程中，一个人的内部原型能量在一点一点地释放，豌豆公主、睡美人、塔中女孩、青蛙王子、小美人鱼以及美女与野兽等原型组成了一个性、爱情与婚姻的自我关系。这个自我关系的发展意味着一个人爱与同情心的心智从青涩走向成熟，就像鲍姆·弗兰克《绿野仙踪》故事里的桃乐丝在寻找奥兹国巫师的路上，她的稻草人子人格找到了脑子，胆小狮子子人格找到了勇气，铁皮人子人格找到了心，恋爱的历程也使一个人的人格得到整合与完善。

性能量的唤醒与转化

劳伦斯的短篇小说《太阳》讲述的是性能量的自我关系建构的故事。小说女主人公朱丽叶由于长期生活在纽约的公寓里，她满脑子烦躁与不安，年纪轻轻却脸色苍白，浑身乏力。她的丈夫由于摒弃自然而被社会异化和阉割

了，与这样的男人生活在一起，她的脸色越发苍白。

超个人心理学认为，一个人的环境便是这个人的潜意识。那么朱丽叶与丈夫的关系所映现的潜意识，就是她心灵剧场里自我关系的矛盾冲突，所以她内心里有很多纠结。特别是生完孩子后，朱丽叶的情绪更加沮丧，从身体到精神都倍感无限压抑，每天与丈夫怒目相对，敌意十足，生活变得令人无法忍受。

矛盾冲突的自我关系会消耗生命成长的能量，要调整这样的自我关系，就要了解这样的关系里不同部分的状况。让我们先来了解一下朱丽叶的丈夫莫里斯。他在纽约经商，每天穿一身深灰色西服，头戴一顶灰色礼帽，灰色的脸庞上一副刻板的表情，好似僧侣一般对自己的饮食极度克制，吃饭喝酒从不过量。

在远离自然的都市里，莫里斯像是一只从小就被关在笼子里豢养大的野兽，不仅失去了应有的健康体魄，同时也失去了应有的男子气概，连眼睛都是暗黄色的。表面上莫里斯完全符合现代文明的要求，而事实上他已经失去了自我，失去了生命体特有的活力，像一个机械化了的人，没有朋友，没有幸福的家庭，甚至失去了人类最基本的性需求。莫里斯是一个十足的生命自我缺失的角色，妻子朱丽叶的悲剧也就因此开始了。

再看朱丽叶，小说多次点明了她的病状。比如，“她自己只是依然如旧，内心依然充满愤怒和失意，她依然无力感受任何真实的事物。”“（她）惊讶于自己对他（儿子）惊恐的极度冷漠。”还有一大段她丈夫的回忆，表明了朱丽叶当时的病态：恍惚中，他仿佛看到在纽约公寓里的她，苍白而沉默，可怕地折磨着他。

孩子出生后，她的沉默和极度的敌对让他惊恐万状。因为他意识到她也是情不自禁，也是内心世界里出现某种缺失。女人就像那样，与她们的感情背道而驰，甚至反对她们自己，这很可怕——这样的自我关系的挣扎是毁灭性的。和这样一个女人住在一个屋子里太可怕了，她的情感甚至反对她自己。她甚至还折磨自己的内心，这样的自我关系怎么可能强大？朱丽叶得的是一种现代社会的“文明病”：麻木、冷漠、孤独、激愤。

朱丽叶之所以患上这种病有这样几个原因。第一个原因是她嫁给了一个蛆虫一样的丈夫。“他面色憔悴，很安静，还很羞怯。他谨慎地管理着自己的事业，没有惊人的成功，却也小有成就。他不对任何人吐露心事。”“像条太阳从没照临过的蛆虫。”“他金色发灰的眼睛窘迫不安，像一个在很小时候就被捕住的动物，完全在樊笼中长大，怪异而冷漠，不知道温暖的希望。”这样一个被现代文明所摧残的男人怎么可能给他妻子温暖的关怀和炽热的爱情呢？

第二个原因是，朱丽叶不甘心把自己的青春消耗在尽职尽责照顾孩子上。“以前，她脑子里总是想着孩子，受到责任的折磨，好像生了他，她就得为他的整个存在负责。即使他流着鼻涕，这也令人反感，是她生活中的烦恼，好像她得对自己说：看你带到世上的东西！”

第三个原因是，朱丽叶周围的世界是一片“文明的紧张”。她带着鄙视容忍着所有人。她心灵剧场里的他们那么缺乏质朴自然的情感，没有充分享受过阳光，就像坟墓里的蛆虫。她周围的男人们“像在壳里的蜗牛一样，男人的灵魂蜷缩在那里，害怕生活自然的火焰”。她周围的女人们“藏着千百年的精明，带着笑，半笑半讥，埋在所有经验下。悲剧却是缺少经验”。可见，朱丽叶的病是现代文明发展留给人的后遗症。

朱丽叶的自我关系调整是在医生的建议下，带着儿子，辞别了丈夫莫里斯，远离繁华的大都市，到地中海的西西里岛接受裸体日光浴治疗。西西里岛上，风景如画，阳光明媚。静静地躺在阳光下，朱丽叶聆听着来自地球深处的声音：那耳边拂过的微风，那喃喃低语的海浪，自然这位无私的母亲，用她博大的胸怀化解着一切苦难与悲伤。

环境的变换使朱丽叶的潜意识发生了变化，她沉浸在大自然的怀抱中，沐浴在温暖的阳光下，她每一寸肌肤，从双肩到腰部，甚至脚踝都在与太阳的亲密接触中焕发出勃勃生机。太阳就是一剂神药，让朱丽叶发生了神奇的变化。她那原本已疲惫、冰冷的身体正在慢慢变暖，每一根血管都变得舒展起来，每一个毛孔都痛快地呼吸着。她淤积在思想深处的冰块渐渐融化，寒透了的心也升起了袅袅的蒸汽，消散在阳光下了。

渐渐地，她蛰伏已久的自我意识复苏了，又感受到了女人心灵上特有的躁动和渴求。这是因为她心灵剧场的布景发生了变化，但她还是不想回到过去的大都市生活，她极力说服她丈夫同意她长久地待在岛上，因为她与岛上的生活和大自然已不能分开了。经过一年的裸体太阳浴，“她心中的焦虑，她焦虑紧张的心，已经一起消失，就像花儿在太阳下凋落，只剩下小小的正待成熟的果实”。“她像另一个人。她是另一个人。”“她不再为孩子消耗生命。她把焦虑和意愿的张力从他那里转移。”

“她开始意识到体内一种剧烈活动正在被唤醒，一种会唤醒她体内另一个自我的剧烈活动。”这是人类性本能的恢复，她感到“一股暖流情不自禁地从她的子宫里流淌出来”。“微风徐徐吹来，海水呈深蓝色。她坐在柏树巨大的银色树干边，在阳光下打着盹儿，可是她的乳房却很警觉，被乳汁撑得鼓鼓胀胀。她意识到，她想做一件事，一件领她进入新生活的事儿。”

她的心灵剧场要上演新的剧目，原始的性冲动，爱的向往，青春的活力再次燃烧着她的心，使她的身体也焕发出勃勃生机。朱丽叶的儿子也在妈妈的熏陶下在大自然中获得了快乐，细嫩的皮肤闪闪发亮，既漂亮又健康，真的是一个小小男子汉。

朱丽叶还爱上了庄园里的一位农民，这位农民在生机盎然的大自然中生儿育女，过着和谐的生活，让朱丽叶充满向往。“那个男人无可救药地爱上了她。”“她坐在那里时，感到生命从他那里涌起，传到她这里，又从她传到他。从他的行动，她知道他对她的感觉甚至比她对他的感觉更强烈。在他们各自的躯体中，这几乎就是意识明确的痛苦，各自都好像心烦意乱地坐在那里，被一个目光锐利的配偶，或拥有者监视着。”

但是，朱丽叶终究没有再向前跨越一步，“她没有足够的勇气，她不够自由”。“她不敢，她不敢，有那么多反对她的。”她清醒地意识到，在现代文明社会，她心灵剧场的演出是不可能实现的。

朱丽叶在太阳那里找回了女人旺盛的生命力，在自然的怀抱中驱走了悲观和绝望，她开始质疑自己在纽约了无生趣的生活，她不愿再过忍气吞声的生活，她不再用沉默折磨自己，带着自然给她注入的生机和活力，她勇敢地

面对男权社会，大胆地摆脱了压抑的女性自我关系，掷地有声地告诉丈夫她永远都不想再回到纽约了。面对妻子的自信与果断，丈夫莫里斯彻底投降了。与自然交换能量之后的朱丽叶获得了重生。

在作者劳伦斯看来，性是人类最根本的属性，能使在现代文明，工业化的摧残下已经失去人性的人们恢复人的尊严和本性。这部小说艺术地再现了女人的性觉醒，朱丽叶通过自身身体的独特经验了解了人类与自然的同一性，在自然中舒展自己，重新建构了健康的自我关系。

闭锁的性能量会带来焦虑和抑郁，性能量唤醒后是可以转化和升华的。性能量被激发出来，可以转化到事业上，内心也会变得强大。比如弗洛伊德不排斥性能量，而且强调泛性论，但他在 41 岁时便彻底终止了和妻子的性生活，而他又是绝对的一夫一妻主义者，一生对妻子忠诚。弗洛伊德是将他自己的欲求，升华为全人类的福祉。



第三章

开启你的内在剧场

人生是一个大舞台，投射着我们内心世界的心理剧。我们每个人的心灵世界都有一个内在剧场，剧场里同样有一个大大的舞台，舞台上的演员是身穿戏服、戴着各式面具的子人格。我们的心灵舞台是让诸多内在演员呈现其生活事件发生时的空间，是心理剧演出的所在地。

在想象中，这个舞台包括三层台面，是一个圆形的区域，我们可以让参与演出的子人格由一个台阶踏入上一层的台阶，感觉自己由外在世界一层层进入内心世界。

内在剧场是一个人自我关系的剧场，舞台上的演员都戴着面具扮演各自的角色。人格面具理论指出，当一个人不能正确地使用面具或子人格时，往往是因为人格中根本没有这个面具或子人格，而只能用其他面具或子人格来代替。比如小学一年级的新生用“幼儿园小朋友”面具代替学生面具，刚入伍的新兵用“社会青年”面具代替军人面具，新娘子用女儿面具代替媳妇面具等。

一般地说，一个人缺少某个面具，并不意味着构成这个面具的内容或成分的缺乏，它们可能预先存在于其他面具之中，因此通过适当方法从其他面具里面把这些成分“提取”出来就可以了。黄国胜医生甚至认为，在很多情况下，面具缺乏是一个表面现象，实际上并不缺乏，只是“隐藏”着或被压抑了而已，治疗师的任务就是把它激发出来。

用心觉察你的内在剧场

有一个非常聪明的女孩，她叫小白兔，是学心理咨询的，她的跳跃性思

维令人迷惑，其实是她资源丰富，有很多子人格在她身上，一会儿这个出来，一会儿那个出来。她在不同的子人格之间转换，游刃有余，变来变去，于是人们戏称她为小妖精。她很容易进入别人的思维频道，因此，她也就适合做一名出色的心理咨询师。

她的内在剧场演员多，而且表现活跃，所以她擅长扮演不同的角色，甚至会把不同角色指派给生活中的人。她是内在剧场的导演，至于剧作家则存在于她的无意识里。她自己可能也不是很确切地知道是怎么一回事，戏剧就开始了；她能演好许多角色，因为这些角色就是她自己，是她不同子人格粉墨登场的结果。

如果你还不明白，我给你举例，在歌厅时她指着靴子问余鸣先生好不好，这时的她就像风姿绰约的少女提着篮子对唐僧说："长老，吃些斋饭吧。"一会儿，她又指着电视屏幕说："你是王子，快去搭救那名落难的女子。"这时她像一个不遗余力要保护自己女儿的老太婆。一会儿，她又说："你乘船去海上探险，寻找宝藏。"这时的她又成为拄着拐杖央求玄奘帮他找女儿和老太婆的那个老爷爷。甚至在她妈妈生她的气时，她会想象妈妈长出唐老鸭的嘴、皮诺曹的鼻子、米老鼠的耳朵而忍俊不禁，以至于把妈妈也逗笑了。

余鸣先生同她一起吃饭时，她很冷静，她不喝酒，她说一旦喝酒会成为风情万种的样子。小白兔就是这样善于变换角色并很快进入角色，于是她与大人、小孩、男人、女人，做学问的、做生意的，说学逗唱的，三教九流都很谈得来。她就像哈哈乐的不倒翁，只要拨动她就笑个不停。天涯海角，有她一路同行会很开心很快乐。

是呀，在她的内在剧场里，小白兔的公主爱青蛙，当她的妈妈批评青蛙子人格时，她的丑陋青蛙霎时变成美丽公主讨妈妈的欢心……疯够了，玩累了，她又要去寻找新鲜的胡萝卜。她学心理咨询的目的是要抛去人们的外表和肉体想看看灵魂，她把人们的灵魂和思想拿走了；同时她还去性化、去神圣化、去权威化，于是她成了神聊一族。

据小白兔自己说，她是从小在童话世界故事思维里摸爬滚打长大的，于是她在自己脑子里培育了许许多多的子人格，她成了统帅，她可以驾驭三军，

她是内心世界的 E。余鸣先生为这个小妖精做了简单的人格意象分解，结果大致是这样的：

“你的子人格的确是太多，其中有一个力量型的，他出来时总是带着‘哼’声，还有一个从从容容的子人格，他做事才不盲从呢。奇怪呀，你的子人格里怎么会有小白兔呢？你也有无力和惊恐的时刻吗？也许是吧，你毕竟是一个小女孩呀，这就是你柔弱的子人格也就是那个淑女吧？你有力量的子人格也很了不起呢，因为你在想象中见到的蛇蝎都很大呀，那是很有能量的。

“不过有一个子人格是经常被你隐藏起来的，也许她自己也不愿出来吧，就是那个风姿绰约的风情少女，也许她是骷髅，因为她所依恋的似乎时常有种空落落的感觉。你的子人格里还有一位很能侃很能聊的才子呢，几乎每次发邮件他都能洋洋洒洒写下好多文字的。还有就是你的子人格里有一个开心小鬼，她一触即发，嘻嘻哈哈笑个不停……你喜欢的那种淡淡的蓝也给人一种清凉和神清气爽的感觉。总之呀，你的子人格里有男有女，有老有小，有树木有花草，有野兽，可能也有神、仙、鬼、怪、佛或人参娃娃之类，谁知道呢。”

不过呢，她也有郁闷的时候。每到这时，余鸣就安慰她：不知你最近心情怎么样了，也许你也有一个多愁善感的子人格吧？用心体会和感觉一下，她是谁？叫什么名字？穿着打扮如何以及有什么爱好？与其他子人格是什么关系？她烦恼时，有哪个子人格来帮助她？她为什么心情不佳？是不是与你那个爱教训人的子人格闹矛盾了？我们的心理现实在塑造我们的客观现实呀！开启你的内在剧场，好好觉察一下吧，这是为你提供的一次成长契机呢。

心灵舞台布景和背景幕

心灵舞台的布景代表了整个意识的背景幕，这里有你所有生命活动的脉络，是你心灵的内在空间，在这里可以创造你的意识结构。

先检视一下你内在剧场的环境，比如想象你的剧场后方是一座美丽的花园，花园有一条通往湖泊的甬路。与大自然亲密接触的环境，可以帮助你连

接上宇宙的善意意志和力量意志。现在你可以做好准备，一会儿进入剧院，查看一下观众席和舞台，以及幽暗的地下室、神秘的阁楼和导演密室。

现在开始参观你的内在剧场，深呼吸，然后看看四周。你的眼前就是壮观的内在剧场。剧院前面的布景如何？绕一圈看看侧面和后面，你看到什么？观察你的剧场，看看它是大而宽阔的结构，还是小而舒适的结构？它的建筑材质和建筑风格怎样？站在剧场外面，你听到了什么？路上飘着什么样的香气？留意并倾听你踏往剧场入口通道的脚步声。

来到门前，握住门把手，触感是冷的还是温暖的？现在把门打开，步入走廊，看看周围，是光亮的？晦涩的？还是黑暗的？你看到的是什么颜色？你有怎样的感觉？因为你是剧场的主人，你可以随意装修，以满足你的心中向往。此刻，在休息室找张舒适的椅子坐下来，往后靠，放轻松，舒服地坐着。

剧场里面，向着观众席的几扇门已经开启，你看到了你的心灵舞台，这里是你觉知的园地，是你此时此刻的聚焦之地。在你面前发生的事，正在舞台上上演。

回到心灵剧场的走廊，穿过通往观众的门，在过道上停留片刻，观察席位以及悬挂着彩绘帷幕的舞台，看看它的设计和颜色是怎样的？慢慢走到靠前的一个席位，坐下来看着前面的舞台，观察折叠的帘幕是怎样垂到地面的，注意它的颜色、质地和重量。

现在，放轻松地坐着，等待即将发生的事情……灯光暗下来了，乐队开始演奏序曲，你聆听到什么？

帷幕缓缓拉开，揭开了你目前生命状况的一幕。布景是什么？有什么道具和设备？这幕戏的主题是什么？

留意聚光灯下的演员，谁是这幕戏的主角？他穿着怎样的戏服？他在做什么？现在，另一位内在演员走上舞台，这人在剧中扮演什么角色？与主角的关系怎样？

有没有其他演员出现？是否有一名演员在扮演受害者角色？这个人站在舞台的什么地方？是何时出场的？这幕戏以什么方式演出？是悲喜剧还是滑稽剧？戏名叫什么？

场景后面在进行着什么？后台区域象征着你的前意识，是你意识范围内暂时未被认知的资讯。大卫·斯特福 克拉克在他的著作《弗洛伊德究竟说了些什么》里指出："意识即是聚光灯的落点，是灯光所在明亮之处，而在光线范围之外的每一件东西，如果是在射程之内，便是前意识。"阿萨吉欧利则称此次元为意识的中心，他说："在这个内在疆域中，我们的各种体验彼此消化，我们一般的心理和想象活动，在生成明显的意识之前，是在心理的消化系统中被精巧地设计和发展的。"

若想把帷幕后面的资讯带入意识层面，可以通过主动回忆、自由联想、梦和引导性想象，或象征性投射与催眠等诸多形式，也可以用接受性与创造性冥想等办法。后台和左边，有一扇通往楼上密室的门。在楼上的房间里，观念和想象在生成意识之前被消化。

剧场的下方有你的心灵地下室，这里代表你的潜意识。走下楼梯，进入地下室，这是身为导演的你，必须探索的未知疆域。进入地下室，打开灯，你会发现过去累积的东西，所有祖先的历史都陈列在储藏架上。你那令人震惊的心灵记录下你日常生活每一刻的细枝末节。

看过地下室后，你可以把那些喜欢清洁的演员组织起来，拿出扫把和抹布，做一下清扫工作。挑出那些灰尘蒙面或破旧不堪的东西好好清洗，若你的心灵之窗被旧日痛苦的回忆与失望所蒙蔽，被恐惧、怀疑和误解的阴云积满，更要擦洗得光洁透明。只要下决心清理心灵深处遭到侵害而变质的部分，你的心灵就会像宽敞、整洁、明亮的房间，你就会拥有一份清新、健康、轻松的生活。

走出地下室，继续探访那采光良好的阁楼和天窗，这里是你的超意识区域，或者称为你的最高意识。楼上是一个宽阔的区域，超过你一般的觉知和理解，他是你最高层次的热情、爱与狂喜的源头。那里圣洁的氛围，使不和谐和邪恶无法进入，就如法国哲学家与精神导师欧玛安·艾瓦霍夫所说，"当我们提升到更高境界时，低层次的生命不能跟随我们，因为超出某个高度之后，他们无法呼吸"。

心灵剧场有一处专门为你设计的导演的内在密室，这是一个隐私而神圣

的地方，在这里你可以获得安宁与休息。这个有助于独处的地方是稳定而有秩序的，声音是缓和的，可使心灵趋于安静；质地是温柔而滑顺的，光与色彩是安详与和谐的，香气是舒缓而新鲜的。

法国思想家蒙田深谙独处与反思之道，他说："我们必须为自己保留一个后台，完全属于自己的，是全然自由的，在那里我们可以真正的解放，我们可以退隐、独处……可以说、笑，好似没有妻子、没有孩子、没有财产、没有追随者……"

下面我们做一个练习，运用你的创造性想象力，找到属于你的内在导演密室，它位于心灵剧场的哪个地方？留意那里的布景与环境，其氛围怎么样？

这片专属于你的神秘地方有多大？形状如何？从这个位置看过去，有怎样的风景？注意色彩与光线，它们刚好是适合于你的。你觉得什么色度是安宁和谐的？留意建筑的特色、风水、布局，这里是陈设家具的，还是空无一物？

你听见这里有声音，还是安静无声？

用心创造这个神圣之处，如此你会觉得安宁，也会感觉有所归依。这个章节的大量文字是引发你的联想和想象的，借此你可以开启自己的内在空间，做潜意识深层探索。这样的探索是我们心灵剧场故事思维的重要组成部分，你可以把这样的心灵探索以文字的方式记录下来，正如我们在本书引言部分所说，"写下您的历史，清楚地再现您成长的历程，您就可以成为自己生命的导演"，这是你的作业。这便是所谓的研究式阅读，你可以在阅读中开启智慧，打开潜能的门，活出更多的自己，体验从阅读者到写作者蜕变的可能性。

❀ 认识你心灵舞台的演员

你的心灵舞台，幕布徐徐拉开，聚光灯下，有那么多演员，是不是让你大吃一惊呢？还不止这些，在舞台边角的暗影里，在幕布的后面还有更多的演员。

这些演员站立在舞台上，他们期待着你的光临，盼望着你能看他们一眼，

他们想被你认识，想得到你的认可和赞许。在你生命的长河，在流水样逝去的岁月里，他们是陪伴你的鱼。他们并非默默无闻的沉默者，他们不间断地发出各自的声音，只是他们的声音被时光的流水声掩盖了。

要想认识自己的内在演员，就要聆听自己所说的话，觉察自己的行为模式。这种自我观察必须是客观的、超然的不带主观情绪的观察，会让你从演员的身份抽离出来，成为你自己生命的导演。

做几次深呼吸，让自己回归到纯净的觉知中心，你就能亲眼目睹生命中每一刻所发生的事情。当你发现自己的某个行为模式，要退后一步，用心观察这一行为模式是怎样发生的，把你自己的这个部分当作心灵舞台上的一个演员。

为了把这些演员看清楚，我们把目光转移到童话剧《怪物史莱克》所象征的心灵剧场。它上面有诸多演员，比如相貌丑陋的绿色大块头怪物，身上有一股难闻的气味，一向独自生活在沼泽地，直到有一天找到了生活中的另一半费奥娜，准备迎接新的改变，他叫史莱克。这位演员是你内部的我行我素，自在做自己的天真者部分。

身手了得，曾多次将山贼踢得屁滚尿流，希望自己的父母能与怪物丈夫史莱克在一起相安无事的是费奥娜公主。这位演员是你内在桀骜不驯的女英雄。

驴子是史莱克最忠实的伙伴兼跟屁虫，他那张嘴一刻也停不下来。为了保住最佳拍档这个地位，他还必须面对一些意想不到的竞争对手。这位演员是照顾者意义的逗乐小丑。

穿靴子的猫：这是一个专门对付像史莱克一样怪物的剑客杀手。他具有冷酷无比的眼神以及佐罗一般矫健的身手。他受雇去干掉史莱克，不想两人却成为好哥们儿。这位演员是你心灵世界的亡命徒部分。

王后：费奥娜的母亲，只期望自己的女儿幸福。她并不介意史莱克是怪物这一事实。她理解爱一个人并不能只在乎他的外表。她嫁给国王哈沃尔德多年，其实也在内心隐藏着一个不为人知的大秘密。这位演员是能与其他演员密切配合，并给予积极扶持的祝福自我。

国王哈沃尔德：费奥娜的父亲，女儿带了个怪物回娘家，面对这样的姑

爷，他怎能沉得住气呢？所以，国王哈沃尔德为了掩盖其不可告人的秘密，他要设法让费奥娜的丈夫永远消失。这位演员是你心胸狭隘的暗影。

白马王子：表里不一的家伙，别看他拥有英俊的外貌、飘逸的秀发以及全副武装的骑士服，肚子里其实啥也没有。这位演员是你爱虚荣、好大喜功而徒有其表的“草包”部分。

当然还有许多，比如一个身材臃肿的法官，他以权威的声音在告诫你，“你太迂腐啦！”“你缺少智慧！”“你太贫困啦！”“你太懦弱！”

当耳边响起这样的声音，你要向后退一步，静静地看着这位大法官，你会发现他正占据你的导演椅位置。若由他老人家来导演你的生命，你会心力交瘁，疲惫不堪。所以，明智的做法是与他友好协商，请他离开导演椅，回到他专属的位置。

你需要清醒地审视作为法官的裁判自我和批评自我，他们与被评价、被批评者的情绪与状态，看他们如何相处，怎样互动。觉察他们的行为模式是怎样形成的，让他们达成和解。然后改写旧剧本，帮助他们找到更好的演出方式，同心协力，在心灵世界里，释放生命潜能。

在这些内在演员中，你要能区分出，哪些来自高层自我？哪些来自低层自我？当你聆听到内心深处各种不同的声音，各自不同的观点，你就要用心觉察了。你要看清楚，这些躲在面具和戏服后面的人，谁是导演？谁是演员？谁是剧作家？

低层自我是消极心理的创生中心，我们对自己或他人的消极态度和消极感受就是由低层自我生成的，它是本能的防御机制。

读吴至青博士的《还我本来面目》，你会读到“低层自我是个令人惊艳的大宝库”，你会慨叹作者语出惊人，能准确贴切地指出，每个人都有低层自我，而且人数众多，意味着我们拥有丰富多彩的人生表演。

低层自我不是不忍一睹的垃圾桶，而是令人惊艳的大宝库，当你向深处挖掘，就会发现，敌意的背后有爱怜，自由的背后有责任，阴影的背后是光明，苦难的背后有祝福。

是的，每个阴暗面都对应着一个生命的礼物：好大喜功不过是自信过度

而已；邋遢散漫却体现了内心的自由；胆小怕事可以躲过飞来横祸；脾气暴躁却可以在某些场合切实地解决问题。

也就是说，低层自我也是智慧意志和善意意志的体现，它可能是出于自我保护，出于真实性情的自我表白，出于自由自在的活法。尽管它与生活的规则、社会的认同相抵触，与人们对你的期待相冲突，但它却像一位忠实的跟班，紧密相随，悉心陪伴，不离不弃。

一位心灵世界的导演站在舞台上，让心理障碍者选一个架子鼓代表低层自我的阴暗面，选民族大鼓代表自己的人格自我。当这位当事人演奏架子鼓的阴暗面时，导演不停地对他说：你就是阴暗面。

当事人一敲到鼓声激烈时，就会停下来，他想回避作为阴暗面的感受。他认为，阴暗面会嘲弄他，仿佛邪恶的引诱，并且会让他兴奋和激昂，他感觉到阴暗面，害怕自己会失控。

然后换导演演奏阴暗面，当事人演奏自己的人格自我。当事人的节奏开始增强并有力起来，敲击速度比导演快而急。每当导演要与他的演奏合拍时，他就会离开以前的节奏，离开导演节奏的跟随。他说：他要强大起来，邪恶就会害怕，会自动离开。

可见，那个代表邪恶的阴暗面是他否认的人格的一部分，从选择的乐器来看，他否认的这部分的力量相当强大。从另一方面看，他对这一方面的压制也相当强，所以他否认的这部分受到了长期的压制，而表现出他人格层面的良好形象。

然而，由于对自己一部分的不接受，使他产生了困扰，并对生活中的某些事和人产生强烈的情绪体验。在演奏和角色扮演中可以看出，他的防御很强，总是找各种可能去避免直接面对他否认的角色。

当事人在角色扮演中有所领悟，他说：阴暗面和自己好像很要好呢。导演问：为什么？他说：因为阴暗面会提醒自己，为了避免受到邪恶的诱惑，需要不自觉地睁开“第三只眼”不停地审视自己。同时，与阴暗面保持距离，避免直接体验那个角色。由此可见，他对阴暗面的感觉，是既爱又怕，同时他忽视并质疑阴暗面的存在；实际上，他必须保持理智，按自己的规范去为

人处事，而不做理智之外的需要的尝试。

高层自我是宇宙精神在个体身上的体现，我们通过高层自我与贯穿世间万物的宇宙精神联系在一起，高层自我是我们内心永恒流动的源泉。高层自我在我们生活中的表现通常是诸多自我的紧密连接与合一状态，是我即是众生，众生即是我，自他不二，同体大悲的精神境界。

《石头汤》故事里村民欢聚一堂共享美味石头汤的状态，和朱成梁绘本《火焰》故事里为了抵制猎人和猎狗的追杀，许许多多的狐狸站满了山坡的情景，都是高层自我对广大世界的连接，以及自我关系圆融具足的体现。

当我们了解心灵舞台的演员，识别出面具和戏服下的低层自我和高层自我，我们需要做到的是全面地接受自己，这样才有人格的和谐与快乐。作为自己生命的导演，你要帮助内在的演员了解他在这个世界上的位置，培养一种对自己和他人的满足感；从感觉自己罪孽深重、能力低下，转化到感觉自己的神圣；从迫不及待地渴求功成名就，转化到对真正自由的追求。

改变自我意象的排练场

我们内心世界的心灵舞台是我们改变自我意象的心理排练场，它应用心理演剧的方法，可以使我们的个性、健康，甚至基本能力和才能都发生巨大的变化。往日的失败变为成功，“不及格”的学生也可以在几天之内未经特别辅导而变成“最优秀”的学生，羞怯、畏缩、内向的个性会变得快乐和开朗，这是多么令人欢欣鼓舞的事情。

T.F. 詹姆斯 1959 年将许多心理学家与医学博士的研究成果做了如下概括：“理解自我心理学就能区别成功与失败、爱与恨、欢乐与痛苦。发现真正的自我，能挽救濒临破裂的婚姻，能重振一蹶不振的事业，能改造‘个性失败’的牺牲者。另一方面，发现真正的自我，可以决定你保持自由还是屈就顺从。”

马克斯威尔·马尔兹博士关于“自我意象”心理学的发现给我们带来福音，不管我们认识与否，我们每个人都有一幅心理的蓝图或者说自我的肖

像。这一自我意象就是“我属于哪种人”的自我观念，它建立在我们的自我信念上。

“自我意象”心理学认为，绝大部分自我信念都是根据我们过去的经验、我们的成功与失败、我们的屈辱与胜利，以及他人对我们的反应，特别是根据童年的经验而不自觉地形成的。根据这一切，我们在心理铸成了“一幅自我的肖像”，它是我们心灵的底片。一旦某种与自己有关的思想或信念进入这幅肖像，融入心灵底片，它就会变成“真实的”而在生活中显影。所以，我们不会怀疑它的可靠性，只会根据它采取不折不扣的行动，就像它的确是真实的一样。

也就是说，你把自己想象成什么人，你就会自动自发地按那种人的行事方式去做。当你的心灵剧场有了“失败型的人”这样的自我意象，你就会想尽办法失败。尽管你有良好的愿望，有意志力，甚至机遇也完全对你有利，你也注定会失败。可以这样认为，自我意象是一个“前提”，一个根据，或者一个基础，人的全部个性、行为，甚至环境都建立在这个基础之上。

有没有发现在生活中，一个把自己看成“不及格型”学生或者“算术上不开窍”学生的孩子，是不是总会在他的成绩单上找到证据。一个自以为没人喜欢的女孩子是不是会发现自己在舞会上总是没有人理睬？其实别人的排斥完全是她自己造成的，她心灵剧场的自我意象是那种愁眉苦脸、低三下四的态度，必然在现实生活的剧场表现出急于取悦于人的焦虑，或者对周围人的下意识的敌意，这样自然会把她本来能迷住的人拒于千里之外。

好消息是，自我意象是可以改变的。马克斯威尔·马尔兹博士手里的无数病历说明，一个人不论年纪大小，都来得及改变他的自我意象，并从此开始新的生活。已故的普莱斯科特·雷奇是自我意象心理学的先驱之一，他在这个问题上做过最早的也是最有说服力的实验。雷奇认为个性是“一套思想体系”，思想与思想之间必须一致。同这个体系不一致的思想受到排斥，“不被相信”，也不能引导人的行为；与这个体系一致的思想则被采纳。这套思想的中心——也就是它的基石——就是个人的自我理想，即自我意象，或者他的自我观念。

雷奇是一个教师，他认为：如果某学生学习某科目有困难，可能是因为从这个学生的视角来看，他不适合学习这门功课。同时雷奇相信，如果改变学生这种观点所体现的自我观念，那么他对这门学科的态度就会相应改变。如果引导学生改变他的自我定义，他的学习能力也会改变。

雷奇的理论在课堂教学中得到了实际的验证，比如一个学生在一百个单词中拼错了五十五个，而且很多课程都不及格，所以丧失了一年的学分；但第二年各科成绩平均九十一分，成为全校拼写最优秀的学生。一个姑娘拉丁文考试四次不及格，同学校的辅导员谈过三次话后，以八十四分的成绩通过了。一位男生被一个考核机构断定为“英语能力欠缺”，却在第二年荣获学校文学奖的提名。

这些学生的问题不在于他们迟钝或基本能力的缺乏，而在于他们心灵剧场里的自我意象不恰当。他们“确认”自己的错误和失败，不是说“我考试失败了”，而是认为“我是个失败者”；不是说“我这门不及格”，而是说“我是个不及格的学生”。

马克斯威尔·马尔兹的档案中也有不少有说服力的案例：有的人特别怕见生人，过去很少出房门，现在却以公开演讲为生；有一位推销员曾认为自己“不是搞推销的材料”而写了辞职信，六个月之后却成为一百位推销员中的佼佼者；一位牧师因为“神经紧张”承受不了每周一次布道的压力而考虑过退休，现在除了每周布道一次外，平均还有三次“外出约谈”，根本不知道什么叫作“紧张”。

这些成功很容易解释。那位推销员在一次车祸中受伤，脸上留下了伤疤。每天早晨刮脸时，他总是看到面颊上那道可怕的破坏了面容的疤痕，以及延伸到嘴角的扭曲的肌肉。他的心灵剧场牢记下这个丑陋的自我意象，他自惭形秽，认为自己的面容必定令人厌恶。这伤疤成了他心中的负担，使他觉得“与众不同”，开始“猜疑”别人对他的看法。不久他变得比他的面容更残缺不全，他开始丧失自信心，感到痛苦，对别人充满敌意。而当这个人在矫正了脸部缺陷，恢复正常面容之后，一夜之间就改变了整个态度、举止和自己的感情，并最终在工作上取得了巨大的成功。

而那些改变了面容却仍保持原来个性的人，是他坚持认为“我看起来同从前一模一样，你没有达到任何效果”。马克斯威尔·马尔兹博士早年在德国学习的时候，看到很多当地学生以脸上的“刀疤”为荣，就像美国人以挂荣誉勋章为荣一样。那些参加决斗的人大都是学生中的精华，他们脸上的刀疤象征着他们卓越的身份。而对于这些有着“我看起来同从前一模一样，你没有达到任何效果”的患者来说，他们的可怕伤疤却是心理上的，是幻想式丑陋的症结表现。

马克斯威尔·马尔兹指出，要想真正的“生活”，也就是使生活得到合理的满足，你必须有一个适当的现实的自我意象伴随着你。你必须能接受自己。你必须有健全的自尊心。你必须信任自己。你必须不以自我为耻。你必须随心所欲地、有创造性地表现自我，而不是把自我意象隐藏或遮掩起来。你必须有与现实相适应的自我，以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。你必须认识自己——包括你的长处和弱点，并且诚实地对待这些长处和弱点。你的自我意象必须合理地近似于“你”本人，不能多也不能少。

如果脸上的伤疤能够加强自我意象，就像那些喜爱决斗的德国学生那样，自尊和自信就会随之增强。如果脸上的伤疤损害自我意象就比如那位推销员，自尊和自信则会随之消失。马克斯威尔·马尔兹让我们相信：你绝不是孤身奋斗。我们每一个人心里都有一种“生命本能”，在我们的心灵剧场可以做成功者自我意象的彩排，而这个成功者的自我意象，是永远指向健康和幸福，永远以为我们创造更丰富的生活为目标的。

舞动中外化的心理演剧

咚咚的鼓声撞击着躁动不安的灵魂，这里没有尘烟，却燃烧着原住民团团围坐着说故事或舞蹈和歌唱时噼啪作响的篝火。脚不断地踢踏在大地上，心才感到踏实。是的，那是因为响应了大地母亲的召唤，才使它感到踏实。

余鸣先生做舞蹈动作有些笨拙，因为平时很少做运动，因为习惯性的防御机制使他紧绷得像块石头。自由舞蹈活动中，李宗芹导师在模仿余鸣先生

的动作，余鸣先生闭上眼睛，看不见导师，也看不见自己；不知自己做了什么动作，只是觉得灵活了许多，自由舒展了许多；然后他听到掌声，他睁开眼睛。有人说他的动作柔和了许多，也丰富了许多……然而他自己并不知道有什么改变。

余鸣先生回味刚才的过程，“导师在模仿自己的肢体语言，向我传达的信息是接纳、同理、允许和保护，虽然我闭着眼睛，可是我的身体读到了这一切；于是它便开始做自由的表达，做出了各样动作传达出想要倾诉的情绪与感觉”。于是余鸣先生的脑子里就出现了他内在剧场的故事：

一只小白兔被雷声吓到了，于是小白兔变成石头 变成石头的小白兔不再害怕雷声，只是手脚被束缚了 于是小白兔要找妈妈，可是小白兔看不到妈妈，因为石头没有眼睛 没有眼睛的石头兔子却可以感应到妈妈的存在；当妈妈静默地关注小白兔，允许小白兔石头样保持沉默；小白兔感应到了这样的接纳和允许，它觉得自己有力量了，可以动了 于是石头变回了小白兔，只是它红色的眼睛变成了绿色

这是一个治疗性的隐喻故事，故事内容是同理当事人，支持当事人，符合当事人的情绪的。从小白兔到石头，再到小白兔，这样的故事历程却是在心里演剧的过程中所发生的自我意向的蜕变，小白兔新的自我意象不同于旧的自我意象，眼睛由红色变为绿色。可见，通过舞蹈这个媒介可以引申出巧妙的剧场故事，借由这样的剧情同理和陪伴了当事人的情绪和情结，当事人的情绪被故事包裹而不至于碰触到内心的痛。而且内在剧场的心理剧走的是潜意识层面自我沟通的管道，是高层次的同理和高品质的陪伴。

李宗芹的舞蹈治疗场域仿佛充满神奇角色的魔法国度。你看，那个来自宁夏的女孩在一遍又一遍地追问李宗芹导师：“什么是舞蹈治疗呀？究竟什么是舞蹈治疗？”她多像《绿野仙踪》故事里的稻草人，她很苦恼自己有个重大的缺憾，没有弄清什么是舞蹈治疗，不知道回去后怎么操作呢。其实，第一天李宗芹导师就为余鸣先生做治疗了，只是大道无形，没有明明白白指出这便是舞蹈治疗，真正的治疗是无形无相的。

在做创意的舞蹈动作时余鸣先生总觉得笨拙，觉得黔驴技穷，觉得不好

玩。当他和中央音乐学院的周平一组做那种“洞”的造型游戏时，与周平的灵活与多变相比，更觉得自己像个石头。

其他男性同胞的动作也不如女性柔和与自如，他们还放不开，就像《绿野仙踪》里胆小的狮子。还好舞蹈可以让他们变得柔软起来，李宗芹导师要大家做深呼吸，通过深呼吸连接上内在柔软中心的能量，把肢体创意的舞蹈发挥到极致。

李宗芹导师还要学员用心体察身体是如何动的？身体哪一部分先动，它又如何牵动另一部分？身体在哪里动？身体和谁一起动？身体动的感觉怎样？动作是快还是慢？是轻柔还是有力量？在以前，我们似乎是铁皮人，我们承受太多的紧张、压力和不安，身体变得僵硬而不自觉。如今，我们要找回自己的“心”。

铁皮人想要一颗心，不只因为他要有爱的能力，更因为他出于直觉知道缺少了一颗心，他会像女巫一样残酷和冷漠。在舞蹈治疗工作坊，李宗芹导师让大家重新找回对自己身体的感觉和对身体意象的领悟，就像铁皮人要找回自己的心。而当铁皮人找到这颗心，就会拥有新的自我意象。

我们跳舞，有时像山一样雄壮，有时像风一样旋转，有时像流水一样柔软流畅。于是，又有故事流淌在余鸣先生的内在剧场中了：

小白兔还在奔跑……跑跳够了，怡然自得地坐在草地上看着蓝蓝的天　然后小白兔找到其他的兔子，都是害怕雷声的兔子，他们要到没有雷声的地方，那里是他们心灵的家园　于是小兔子们找到魔法师，在魔法师的帮助下，兔子们变成大雁　他们穿越沙漠，他们同舟共济，在渡过一条大河后，找到了他们的希望之乡　那里咚咚敲响的土著鼓声代替了惊恐的雷声，仙乐飘飘，大雁在那里翩翩起舞……

哦，桃乐丝在她的神奇旅程遇到的最后一个伙伴是懦弱的狮子，有着小白兔心灵的狮子。通往翡翠城的旅途充满了危险和陷阱，李宗芹导师的舞蹈治疗就像生有翅膀的“飞猴”，帮助学员越过陡峭的“悬丝人”峡谷，穿过致命的“皮线造型”罂粟田，对抗熊身虎头的卡力达“孔洞造型”……

李宗芹导师的舞蹈治疗旅程让桃乐丝和稻草人、铁皮人还有胆小的狮子

有许多机会克服自己的恐惧和缺点，“稻草人”显示她事实上有头脑，“要用心体会才知道舞蹈治疗的奥妙”。在舞蹈动作和造型过程中，胆小的狮子也不知不觉展现了自己从来不知道的勇气。

李宗芹的舞蹈治疗更准确地说是一种心灵剧场的童话剧治疗，“接受自我”是贯穿这部童话剧的情绪主题，许多造成困扰的心理问题，包括焦虑、恐惧、病态的不安等，经常都是害怕与人坦诚交往所导致。

由于担心自己显露出的不完美，担心把真实的自己展现给别人，于是心灵有了作茧自缚的围墙，阻碍了有意义的人际关系的发展。李宗芹导师的舞蹈治疗则促进了人们身体情绪的表达，动作之中也有人际的互动，感受身体动作的同时也有关系的探寻，让我们重新出发，踏上新的旅程。

寻找生命里的美丽特质

乐在生活心理工作室首席咨询师王智老师主持的心灵成长的培训课程里，有一个非常有趣的体验式活动：寻找生命美丽的特质。这个活动分两步进行：第一步寻找你“最喜欢”的人格特质。

操作方法是，全体同学围成一个大大的圆圈，老师询问每个同学最欣赏、最喜欢的人格特质是什么？同学们一一作答，有的是“真诚”，有的是“自信”，有的是“勇敢”，有的是“温柔”，有的是“贡献”，有的是“善良”……

接下来王智老师宣布活动规则：请每个人从圈内的同学中选出五位具有他所欣赏和喜欢的人格特质的人，然后再将五人筛选为二人，最后，确定其中一人为最吸引他的那个人。等到大家都确认找到了最吸引自己的那个人活动即宣告结束。

然后同学们在最吸引他的人面前依次排队，彼此注视着对方的眼睛，对他说：“×××，你吸引我的特质是……”顿时课堂内热闹开了，有同学面前竟站了二十多人，排起了长长的队伍，也有的同学面前一个人也没有。

活动完毕，大家回到自己座位，然后分享感受。有位同学举手发言：“刚才原以为自己素质挺好，蛮有吸引力的，却连一个人都未吸引过来，我有很

深的失落感。”而一位相貌平平、身材矮小的同学举手说：“我平时一直很自卑，觉得自己没活力，没想到今天有这么多的同学说我善良、诚恳而投我的票，支持我，我真的非常感动，谢谢大家。”

活动进行到第二步，这次的主题与第一步刚好相反，是寻找你“最不喜欢”的人格特质。规则：王智老师先问大家“最不喜欢”的人格特质是什么，同学们或说“自私”，或说“贪婪”，或说“虚荣”，或说“软弱”，或说“自卑”……

接下来又是互动，同学们先找出各自不喜欢的五个人，然后进一步筛选成三个人，直到一个人，最后站到他最不喜欢的那个人面前，回应他：“×××，你不吸引我的地方是……”

活动结局出人意料，一些看上去风流倜傥的俊男美女的“家门”排起了长队，而那些其貌不扬的人却门前冷落，这究竟是怎么回事？

活动结束了，王智老师开始点评。老师请出那位身材矮小的同学，问他：“你最喜欢的人是谁？”他顺手指了指一位阳刚味儿十足的男同学说：“我喜欢他的大度与自信。”老师继续问他：“最不吸引你的人是谁？”想不到他的手指竟指向一位与他长相同样有些“困难”的同学。王老师问：“你为什么不喜欢他？”“我讨厌他身上的自卑与胆怯。”

老师解释说，刚才的活动是一次很好的体验，实质上反映了心理学上的“投射效应”。所谓“投射”是指你会不自觉地想象别人拥有某种情绪感受，而其实那些感受正是你自己所拥有的感觉。

活动中那位身材矮小的同学喜欢“阳刚味儿十足”的男同学的现象，从表面上看，好像是因为该同学缺少那位“阳刚味儿十足”同学身上的大度与自信的品质，而事实上，该同学身上也有与之相同的阳刚、大度与自信气质的子人格，只是暂时被压抑在他内心世界的深处；而他讨厌与他长相同样有些“困难”的同学，是因为这位同学身上所具有的自卑、胆怯的性格特质，刚好符合他自己的自卑、胆怯的性格特质，实际上他讨厌的不是别人，正是他自己的那个自卑型子人格。

外面的世界都只是一个外缘，都只是一面镜子，反射出我们内在的因及

生命里的许多经验。人本主义心理学家罗杰斯的健康人格观则指出，对一切经验持开放的态度就是指面对自己和世界不胆怯、不防御，而是以开放、坦然而又准确的态度体验一切情绪和经验。这里所说的情绪和经验，其实就是我们不同子人格粉墨登场所给予我们的人生经验或生活阅历。

罗杰斯还指出："我愿把所有这些感情、思维和冲动容纳在我胸中，成为我丰富的人格之一部分。我并不打算根据每一种感情、念头或冲动去行动，但是当我对他们兼收并蓄的时候，我就成为一个更真实的人。我的行为也因而更能适应具体的环境。"

罗杰斯的思想很明确"接纳"在健康人格中的重要地位，要我们解除思想上种种观点的束缚和限制，不带成见地、尽可能客观地看待并体验一个人的诸多子人格。

接受自我，不但接受那些让我们骄傲的品质，也接受那些我们宁愿丢弃的品质，我们可以在不完美中运用我们的能力。尽管我们有着那么多的不完美，然而，当我们把自己看作成功者时，我们潜在的成功者素质就会发挥积极的作用。

从童话故事看自我关系

我们还是透过童话的故事思维来理解自我关系，比如我们在本书引言里提到的那个"变大变小的狮子"的故事。故事讲的是狮子普特样子很威风，可他是世界上胆子最小的狮子。样子很威风是一个人刻意表现出来的"社交自我"或"面具自我""虚假自我"。而那个胆子最小的狮子，是被主流世界所不齿的"忽略自我"，那是个懦弱、卑微、可怜、无助的自我，是人们包括当事人不喜欢的自我，是被忽略的自我。

有一天，普特遇见一只老虎，他吓得拼命地逃。这里的老虎是胆小狮子"互补自我"的投射，任何一个自我，都有与他相对应的互补自我。比如我们可以用这样的语法来找到"互补自我"："我是一个……的人，除了当我不是的时候之外。"胆小的狮子可借由这样的语法来自觉："我是一只胆小的狮

子，除了当我不胆小的时候之外。”那个不胆小的时候，就是胆小狮子的“互补自我”。

可怜的是普特把“互补自我”投射到老虎身上，于是他更加胆小。这让笔者想到偶像崇拜，不仅青少年崇拜歌星影星，就连许多心理咨询师也在崇拜心目中的权威和偶像，把内在的潜能不自觉地投射到权威的和走红的心理治疗师身上，乐此不疲地去学习“心理明星”们价格不菲的课，而使内在那个“忽略自我”更显渺小。于是，当普特遇见老虎，就发生了奇怪的事情：他变得越来越小，像只豹子那么大了。

一天，普特遇见一只豹子，他又吓得逃啊逃啊，结果，他变得像只猫那么大了。身体变小是症状，是“身体自我”的隐喻，因为症状表现在身体上。症状伴随恐惧的情绪，恐惧情绪背后是一个卑微、无助、可怜、懦弱的“忽略自我”。因为没有把“互补自我”的投射收回来，普特看见猫也害怕，结果他又变得像老鼠那么大了。

收回投射是自我关系疗法的重要原则。说到收回“互补自我”的投射，想起这样的事情，许宜铭老师有一次在做培训时，面对众多的崇拜者把袜子放在头上。许老师这样作践自己的用意是要让学员收回“互补自我”的投射，接纳、同理和陪伴自己的那个“忽略自我”，使“忽略自我”得到滋养，从而释放自己的“互补自我”，这便是生命潜能之旅的内涵吧。

像老鼠那么大的狮子，当然只好和老鼠一起玩了。有时候，连老鼠也会欺负他。胆小的狮子和老鼠一起玩有积极意义，这意味着他开始接纳自己了，能敞开心扉与“忽略自我”做交流了。

有一只老鼠对普特非常友好，他们成了一对亲密的好朋友。这只友好的老鼠是理性的“认知自我”的隐喻，当收回投射，关注“忽略自我”时，就与理性的“认知自我”联结上了；经由理性“认知自我”的扶持，“忽略自我”就得以成长，为释放“互补自我”提供了契机。

有一天，普特和小老鼠正在玩，忽然，冲上来一只野猫，要把小老鼠叼走。野猫是负面扶持者，是迫害者，而经过理性“认知自我”扶持的普特已经改写了“受害者”脚本，踏上英雄的旅程。于是，胆小的普特气极了，冲

上去救小老鼠，就在这时候，普特忽然变大了，大得像豹子。哈哈，收回投射的“互补自我”出来了，生命潜能得以释放，他即将活出精彩人生。野猫吓得逃走了。

这时候，又来了一只老虎，他也要把小老鼠叼走。胆小的狮子又发火了：“谁也不许欺负我的朋友！”忽然，普特又变得像原来一样大了。但与原来已经不同，原来的狮子是“社交自我”，而现在的狮子已经把“失落自我”找回来了，也就是那个因社会的要求而不得不抑制的部分。就普特而言，他的失落自我即是被压抑的愤怒。当愤怒释放出来，老虎就吓得拼命逃走了。

小老鼠说：“普特，你真威风呀，老虎都怕你呀！”这是来自“认知自我”的正面扶持，于是普特也高兴地笑了。正在这时，有一片树叶掉到了普特的头上。“哇呀！”普特吓坏了。

当遭遇的情境碰触到“人格坑洞”，“忽略自我”又以症状表现了出来。这一吓，普特又变小了，小得像小老鼠一样。这意味着“自我实现”不是一蹴而就的，而是长期功课，好消息是经过成长历练的普特会全然接纳并说：“小老鼠，咱们去玩儿吧。”

“收回投射，才能成就自我。”比如禅宗六祖慧能，他是一个文盲，他不崇拜相当于现在教授的讲经师，不把“互补自我”向外投射，而以平常心获得禅宗真传。济公和尚也是因为无条件地接纳自己的脏与丑，才使“忽略自我”得以滋养和长大。还有艾瑞克森，他把身体的残疾转化成资源并使之最大化，从而使心灵意志发挥到极致。

你内在剧场的演员阵容

从受害者到英雄这样一个生命旅程的剧本角色其实可以通过简单化而便于理解，那就是把他们区分为“受害者”和“英雄”。下面就介绍十二生肖与故事角色原型的一一对应关系。

独立与实现类：猴是天真者原型，它们喜欢自在做自己；蛇是探险家原型，它们不想要周围环境把自己困住，于是“抬头吓破千人胆，无脚走遍四

海天”；羊是智者原型，智者总是温和的，他认为真理将使你获得解脱。

《彼得·潘》故事里的主人公是一个会飞的、不愿长大也永远不会长大的小男孩。他便是一个天真者的原型形象。他天真活泼、疾恶如仇、勇敢而富于牺牲精神。作者还虚构了一个故事发生的地方——虚无岛。那里，有孩子希望出现的各种“人物”：仙女、人鱼公主、印第安人、海盗、野兽和飞鸟。

《彼得·潘》给小姑娘文黛和她的两个弟弟迈克尔和约翰身上撒了魔粉，于是他们一起飞到虚无岛上。历险故事连连不断，“永没有枯燥乏味的时候”。彼得·潘和同他一道飞到虚无岛上的孩子们，在那里遇见了上述童话人物。由于中年海盗诡计多端、处处作祟，以致海岛无宁静之日。尽管不幸事件接踵而至，勇敢的彼得·潘还是想出妙计搭救了伙伴们。

彼得·潘和文黛小姑娘分别时，答应每年春暖花开之时来看望她。后来文黛长大出嫁了，彼得·潘又与文黛的女儿玩，又把文黛的女儿带到那个奇妙无比的虚无岛上，文黛的女儿长大出嫁后，又把文黛的外孙女找去做伴。彼得·潘这个形象是永无尽头的游乐、永恒童年、永不衰老的精神象征。

冒险与征服类：马是英雄原型，所以小女孩才喜欢白马王子，英雄坚信有志者事竟成；鼠是亡命之徒原型，所以尽管“过街老鼠，人人喊打”，而老鼠依然过街。因为在他们看来规则就是用来打破的。

归属与享受类：兔是凡夫俗子原型，相信人生而平等；狗是情人原型，很忠诚，于是“不嫌家贫”，常常是“我心中只有你”。猪是弄臣原型，类似逗乐小丑，认为如果不能跳舞，我就不要和你一起革命。

《随风而来的玛丽·波平斯阿姨》里面的玛丽阿姨便是弄臣原型。她是个有魔法的保姆，她一进门就创造了孩子们只有在梦中才能见到的奇迹。她上楼的方法与众不同，是坐在楼梯扶手上，两手拿着手提袋，由下到上“哧溜——”就滑上了楼。她的手提袋也很特别，迈克尔分明看见里面只有一床毛毯，可是她却从里面拿出围裙、睡衣、肥皂、牙刷、发夹，还取出鸭绒被、枕头、折叠床……晚上，她让孩子们喝一种“药水”，简尝了一口，没想到是非常好喝的橙汁；迈克尔喝了一口，却发现是冰冻草莓汁；而两个双胞胎喝的却是牛奶。

稳定与控制类：牛是照顾者原型，它们爱邻如己。鸡是创造者原型，因为能生蛋，他们认为想象得到的，都能创造出来。虎是统治者原型，对他们而言，权力不是一切，而是唯一。然而“虎落平阳被犬欺”，所以虎一定要上山，才能成为王者。

坐在导演椅上的那个人

做你生命的导演，无论上演悲喜剧，你都要掌握你的导演椅，这是你的职责，是你真实自我的在场和发挥了积极的作用。坐在导演椅上，你要认识并熟悉你的演员，与剧作家紧密联系，并挖掘你自身作为执导大卡司的技巧与潜能。

在你的内在剧场的某个地方，安放着你的导演椅，你要找到它，熟悉它，它是你执掌生命舞台的权威标志，提醒你在心灵舞台举足轻重的地位，并要你为自己的内在演员负责。或许你从未见过，也从未使用过这把象征生命智慧的导演椅，你也不知道它在哪里，那么，你一定要找到它。

需要警觉的是，你的导演椅被你闲置起来而不自知，你生命舞台的演员可能就随波逐流，漫无目标，无法做出精彩的演出。也或者你的导演椅被你的一位演员占据，你在被这位演员牵着鼻头，盲目地出演这位演员喜欢的戏码，而偏离了你使命式的正剧演出。你要觉察是你主动把导演椅让给了某个内在演员，还是某个内在演员抢夺了你的导演椅。

无论如何先找到你的导演椅，如果它落满灰尘，先把它擦洗干净，露出光亮来。然后仔细观察你的导演椅，看看它的外观、形状、规格、颜色、质地和花纹。

接下来你要试一试坐上去是否舒适，在风格和格调上是否符合你的性情和雅趣，若感觉不合适，请量身定做打造一张适合你的导演椅。可以加上特别的功能或用途，而且刻上你的名字。做完这一切，把你的导演椅安放在心灵舞台能够被所有演员看得见的地方。

其实，在你有了做自己生命导演的意识之前，你的人生戏剧早已经上演

许多幕了。那个坐在导演椅上的人，或许是你的上司，或许是你的内在父母，也或许是狐疑者、操纵者、迫害狂，甚至受害者等低层自我占据着导演椅。

经常是我们人格里面的力量型子人格坐在导演椅上，实际上他是一个冒牌的导演，他的执导强化的是他自己的权威意识，或许愈加以自我中心和刚愎自用。

当你有觉知的真实自我走上导演椅，这个力量型的子人格可不会轻易让贤，会有一段时间，你有犹豫彷徨，意志不够坚定。这个过渡时期或许会很难过，重要的是你要觉知，你是真正的导演，要勇于面对那个冒牌的家伙，重新界定他作为演员的位置和职责，让他扮演一个新的角色，或者允许他做你的“助理导演”。

现在，做一下自我觉察，看看你内在剧场的心灵舞台，是不是有一位演员认为他就是导演？身为真正的导演，首先你要感谢这位临时导演在你不在时所负起的责任，然后向所有演员宣布，“这导演椅是完全属于我的，我接受我的内在权威地位！”

再看一看，有时候是否有其他演员趁你缺席坐在你的导演椅上？身为真正的导演，你尊重这些演员，并可以用这些人做你的配角。但要让他们离开导演椅，你的导演椅只专属于你自己！

导演的自我觉察，从问两个问题开始。一是“我是谁？”二是“我要怎么做？”经由问这样的问题，要意识到自己不只是一个戴着面具、身穿戏服的角色，更不可以固着于一个特定的角色。比如一个人在办公室里扮演秘书的角色，那么回到家中，他就要扮演丈夫、父亲或儿子的角色，走在马路上，他的行为举止又要符合一个公民的要求，这样才不会迷失自己。

决定你是谁的，是你面具背后那个有觉知的真实自我，而不是某一特定角色、习俗和环境。正如阿萨吉欧利所说：“我们受他人所认定的角色转换时，无法掌控自己；反之，当我们不受他人认定的角色转换时，才能真正掌控自己。”

内在剧场的演员就是我们心灵世界的子人格，朱建军教授是用拟人化的意象来表达人格的不同侧面的，他把人格分解为一系列的意象，并通过了解

这些意象的关系来了解人格，通过改变这些意象来改善心理状态。想象中每个人格的侧面都是一个单独的人，有自己的名字、性别、年龄、外貌、服饰和性格偏好，并称为“子人格”。

这些不同子人格之间也会有“人际冲突”，身为导演的你，可以通过意象对话，来调节子人格之间的人际关系，从而使心理冲突得到解决。导演的任务就是要协调每一位内在演员，彼此连接，相互合作，完成一台人生大戏的成功演出。

在《少年派的奇幻漂流》这部影片中，少年派的名字“Piscine Molitor Patel”，取自清澈的游泳池，代表其清澈的灵魂，可以看到内心深处的内部宇宙，象征有觉知的自我，是他生命舞台的执导大卡司。派的父亲是数学家，在一次圆周率的背诵中，派成功地让人们记住了他的别称，派（π），π 代表外倾与科学。后来，人们改称他为派（π），这是因为每个人都有适应外倾世界的需求。

这段故事象征着：内倾而清澈宁静的灵魂，需要付诸意志方能在外倾的世界中立足。派的父亲是外倾的人，相信科学，在现在外倾的世界很受欢迎，容易适应主流社会。因此，派的父亲让派不要轻易信仰宗教。

宗教有净化人类心灵的作用，通过让自我不断强大，让近乎原始本能的集体无意识比如攻击、黑暗等种种社会道德所不允许的一面，可以逐渐被驯化。宗教在很多时候起到的作用类似于集体无意识中的人格面具，若这人格面具足够强大，则会压抑集体无意识中的阴影原型。而那阴影，是每个人心中的猛虎。在派心中是那只猛虎理查德·帕克。人格面具和阴影以及代表派的自我的信仰，都是派内在剧场里登上心灵舞台的演员。

身为导演，你有三项职责：一是充分发挥你的智慧力，认识你的内在演员，发展你的觉知能力；二是在道德力层面以真诚的态度，开阔的心胸，接纳你的演员，并发展你的自爱能力；三是行使你的力量意志，赋予你的内在演员角色与演出的权力，同时发展你的自我掌控能力。你会发现，成功导演的秘诀就体现在智慧力、道德力和意志力的紧密结合，激发演员的心灵潜力，并制作出极具创意的精彩演出上。

希望自身得以净化的自我道德力所表现的善意意志难以让派生存下来，而集体无意识在进化中不断积累的生存本能，也就是阴影猛虎，它强大的智慧力和意志力的协同作用才得以让派存活下来。

沉船后不久，猛虎对派发起攻击，象征在强大的生存压力下，阴影的力量意志企图攻击自我，而一直以来占据主导人格的道德力自我不愿意被吞噬，于是发挥智慧力的技巧意志捉了一只老鼠喂给阴影来解饿。之后，派躲在救生衣做的漂流筏上，猛虎则栖身在小艇中。在巨大的压力下，派出现了诸多的幻觉，逐渐分裂成自我和阴影两部分。漂流筏是自我的栖身地，象征文明；小艇是阴影的栖息地，象征生存的本能。

接下来，阴影不断得到个性化，自我从中获取到足够多的生存技能，人格自我与阴影的整合也开始进行。于是阴影被驯化，以便与自我和平共处。阴影的猛虎可以和派的自我共处于小艇和漂流筏中，组成一个健康的自我关系系统。

后来有一段阴影在自我陪伴下看到一些幻象的镜头，这部分再现的是个体无意识。派看到了妈妈，也看到了海沟深处的沉船，这意味着派的创伤，平时被个体无意识封存起来，在人格结构稳健，建立起内心强大的自我关系的时候是可以窥其一斑的。

风暴与上帝的显现，象征作为自己生命导演的自我掌握了更多的心理能量。唯有强大的意志力量才可以面对信仰和上帝，阴影则无法直面和抗衡上帝带来的暴风雨的洗礼。在狂风暴雨和严酷的生存考验中，派迅速令自己内在剧场里的各个演员充分个性化从而整合到一起。此时派的内心已经达到和平与宁静，自我和阴影相互依存而且和睦共处。

浮岛是对派的最后一个考验，是退行和停留在内心世界中，流连在自己内心的和谐花园，还是继续漂流并重返人类世界呢。这是身为导演的派必需的抉择。浮岛和谐且资源足够，象征内心世界的富饶与安宁，这对派的自我不啻一个吸引。然而到了夜晚，浮岛是会吞噬和消化掉活物的。这象征着过度沉浸于内心世界，缺少对新大陆的向往和与外界的交流会导致内心的孤寂与贫瘠。唯有和人类世界不断地保持联系，才能真正保持精神的富足，活出

生命的精彩。

派的自我经受住了诱惑，也象征自我的一些挣扎。作为自己生命的导演，他重新整理了资源，再次踏上新的旅程。少年派的奇幻漂流给我们的启示是，在我们的内在剧场，阴影与自我相伴，接纳它，喂养它，而不是用强大的人格面具去压抑它。

毋庸置疑，你内在的创造精彩演出的明星演员，都是具备智慧力、道德力与意志力高度整合的合一状态角色；他们运用自己的爱与智慧，发自内心地关心别人，并且能够创造出神入化的演出。而那些平庸演员，他们的能量状态却是离散的。比如美国作家鲍姆·弗兰克的小说《绿野仙踪》里面尚未找到脑子的稻草人，正在寻找爱与同情心的铁皮人，缺失了勇气的胆小狮子，他们的能量状态需要整合，直至每一种能量相互扶持，彼此助长。

理想的状态是，稻草人发展出智慧和意志，不但全然接纳自己，而且可以对别人无条件地付出；铁皮人发展出他的谅解和同理心，不再活在过去的伤痛里；胆小的狮子不再疑惧彷徨，可以果断地做决定和采取积极的行动。

身为导演，我们要能帮助那些迷失了方向的演员踏上黄砖路，像奥兹国巫师那样因材施教，让桃乐丝、稻草人、铁皮人和胆小狮子各自找到回家的路。我们的内在演员在寻找各自希望之乡的旅程，会开发出智慧、爱与意志，使人格三要素协调发展，高度整合，成为自我实现的人。



第四章

自我关系的心理剧

自我关系超越苦难危机

曹文轩的小说《甜橙树》和《红葫芦》所讲述的都是苦难少年的成长故事,《甜橙树》的主人公是个因贫困而延误病情导致智障的孩子弯桥,《红葫芦》的主角则是一个因父亲蹲监牢而被小伙伴疏远和排斥的孤苦孩子湾。难能可贵的是，尽管他们命运多舛，却挺直生命的脊梁，勇敢地站立风雨中，顽强活过来，成为一棵奋发向上的生命树。

就人物名字的设定而言,《甜橙树》主人公“弯桥”所呈现的影像是耐人寻味的,“桥”本是跨越障碍与实现连接的物象，而“弯桥”就使这种跨越或连接本身有了难度，暗喻人物命运的坎坷，但毕竟是“桥”，有着潜在的可能性出路。《红葫芦》的主角“湾”，与水有关，水是生命的滋养，而当小伙伴远离和排挤他的时候，他是需要有自己的精神家园来补偿生命的匮乏的，而“湾”也刚好有港湾和家园的意思。

那么，弯桥和湾这两个苦命少年，走过了怎样的心路历程，才实现了对个人命运里苦难危机的超越呢？我们首先回顾一下《甜橙树》和《红葫芦》这两部小说的故事内容。

《甜橙树》讲的是，从前，在秋天，太阳照耀着安静的田野，油麻地一棵最大的甜橙树下，发生了一个叫弯桥的男孩和他四个小伙伴的故事。弯桥是一个有些智障的男孩，家里又很穷，油麻地的孩子都希望能见到弯桥，因为这是一个可以获取快乐的机会，但是对于他们的取笑与捉弄，善良的弯桥从不生气。因为自己的被取笑而给别人带来了快乐，这似乎也是一件令弯桥感到快乐的事情。

有一天，当弯桥躺在甜橙树下沉沉睡去的时候，他的四个小伙伴再一次获得了可能获得快乐的机会。他们以孩子特有的淘气心理，互相感应似的生出了一个恶念：在弯桥熟睡的脸上搞起了恶作剧。弯桥在他们因恶作剧而心满意足的笑声中醒来，开始讲述他关于小伙伴们和甜橙树的美梦，那是他心灵剧场的故事。

智障的男孩弯桥，用他甜美的梦打动了淘气的伙伴，用一颗善良的心感化了他们。最后，怀着愧疚和不安，伙伴们用他们特有的方式纠正了自己的行为，“五个孩子，一样的黑脸，像五个小鬼一般，在甜橙树下转着圈儿，又唱又跳……”

《红葫芦》讲的是，妞妞家门口有一条小河，河的对岸住着一个名叫湾的小孩，跟他爸爸住在一起。每次妞妞出门都能看见他在河里游泳。妞妞只知道湾的爸爸是一个大骗子，在坐牢。天气十分炎热，妞妞禁不住游泳的诱惑，下河和湾一起游泳了。这里每个游泳的孩子都有一个红葫芦，用来自救。妞妞其实已经会游了，但她很胆小，只好抱着红葫芦，湾不用红葫芦，他俩一块游。

有一次，湾突然抽掉妞妞怀中的红葫芦，妞妞在水中挣扎，大喊救命。从此，妞妞再也不去大河旁了。不久，妞妞回了爷爷家，在爷爷的教导下，妞妞终于明白了湾的苦心：原来湾的“无情”正是为了自己的成长。她想向湾道谢，跑到了湾家。而湾却去他外婆家了。

无论《甜橙树》还是《红葫芦》都是关乎孩子生命成长过程中心灵转化的故事，而这样的转化是与甜橙树或红葫芦有关的，甜橙树可以是一个酣畅淋漓的美梦，红葫芦也可以是一个助人自救的工具。

其实，无论甜橙树代表的美梦，还是红葫芦代表的自助工具，真正给弯桥和湾带来成长力量的是他们的心灵世界。他们的共同点是在内心建立了一个健康自我关系的心灵剧场，因此他们的内心是强大的，也就有足够的力量实现对命运里苦难危机的超越。

那么，怎样理解个人生命里的自我关系呢？

人格心理学的研究指出，一个人的人格是由许多子人格或自我构成的，

每一个自我就是其人格的一个侧面。而健康的自我关系，就是我们和自己建立起来的一种关爱与照顾的关系，这是一种最基本、最长久、最成熟和最坚固的关系，因为我们与自己建立的关系是关键的关系，是唯一一个不能从我们这里被夺走的关系。健康的自我关系可以是你欣赏你独一无二的自我和相应地欣赏别人，它还会使你独立于对他人的认可和接受的需要。

一个人现实世界的人际关系是他内心世界里自我关系的投射，我们看《甜橙树》里弯桥内心世界的自我关系，他的自我关系是以甜橙树下的一个美梦的方式呈现出来的心灵剧场：红扇给他让树荫，而自己却在毒阳下暴晒；三瓢给他摘柿子，自己却从树上掉下来了；六谷为了给他治病，不惜把他家最好的甜橙树和甜橙树上的鸟搬到了弯桥家；浮子为了让弯桥早日见到在大河对岸的妈妈，狠下心把他家唯一的甜橙树砍倒了，连夜给弯桥造船……

在梦的心灵剧场里，无论红扇、三瓢、六谷，还是浮子，都是主角弯桥的内在的不同部分，或者说是弯桥的子人格。弯桥的梦就是他内在剧场的心理剧，我们看到的是，诸多子人格的彼此连接与相互扶持，这就是健康的自我关系，给弯桥带来的是积极生命能量的滋养。

弯桥不同于其他孩子，他自幼就被母亲抛弃了，他跟着穷得连屋子都造不起的刘四住在一起，日子虽然艰难，但很幸福、平安……可是，8岁那年，弯桥一下子昏倒在了一口枯塘里，后来就得了脑膜炎。和他同龄的孩子，都希望见到他，他们不是来关心他，而是来取乐。如若弯桥的内心没有这样健康的自我关系的支持，是万万不能“因为自己的被取笑而给别人带来快乐而感到快乐”的。

我们再看《红葫芦》主角湾的心灵世界里的自我关系，湾是因父亲犯罪，才成了被人歧视的孩子，原本的好朋友渐渐疏远了他，外显的人际关系是会影响到内心世界里的自我关系的。

与弯桥的梦境的呈现方式不同，湾的心灵家园是一座生长着几十棵高大白杨树的小小孤岛，湾给这些白杨树命了名，分别唤作他的同学的名字，于是这些白杨树也就成了他同学的化身。

湾在这座小小孤岛上可以尽情地跟他的“同学”玩耍，嬉笑，打闹……

这座小小孤岛就是湾心灵世界里内在剧场的外化，于是那些在学校里可望而不可即的事情，在这里就得到了实现。于是，湾也用巧妙的方式建构了自己健康的自我关系。

可见，对弯桥和湾而言，建立健康的自我关系就是爱自己和欣赏自己，跟自己的情绪在一起而不是排斥抗拒。当我们不去爱和欣赏自己的时候，反而会表现出占有欲、控制、侵犯、不主动、哗众取宠、带有条件的付出、操纵、退缩、使用暴力、生闷气、默默的敌对等自私行为。于是才有红扇、三瓢、六谷和浮子等人的恶作剧，其实他们对自己的恶意行为也并非发自内心地欣赏。

之所以有这样的表现是因为他们急切地要从他人那里得到认可，表现自己的优越性，但其后果却是给他人造成极大的破坏。而当弯桥和湾建立起良好的自我关系，表现出来的将是无私地付出、公正、诚挚、富有同情心、善解人意、坚定自信、真诚坦率和关心别人等无私行为。

自我关系建构内心世界

一个人的自我关系组成了他的内心世界，其核心便是心灵世界的“小宇宙”。这个“小宇宙”是由“三个孩子”也就是“静心孩子”“潜能孩子”和“奇迹孩子”联结的“真我”，这个“真我”闪烁着感觉力、想象力和创造力的光芒。

于是当我们把目光投向儿童，就要从一个“他”或“她”身上看到“三个孩子”，一个是有纯净心灵的静心孩子，孩子的纯净心灵是一座美丽的花园，静心孩子是需要小心呵护与陪伴的孩子；一个是继承和发挥了父母优势策略的潜能孩子，这是一个值得信赖和尊敬的孩子；还有一个是创造美好未来的奇迹孩子，这是一个小小躯壳里住着伟大灵魂的值得造就的灵性孩子。

“静心孩子”是没有被污染的有着纯净心灵的孩子，他的美美在纯真，美在真性情。无论弯桥还是湾的身上都闪烁着“静心孩子”的光芒，即使红扇、三瓢、六谷和浮子这些孩子也都是有着纯净心灵的一面，他们的恶作剧便是

率性而为的表现，只是这样的恶意行为把他们的同情心包裹起来了。

孩子成长走的是良心发现的路，要在纯净心灵的照耀下，像美国弗兰克·鲍姆《绿野仙踪》故事里的铁皮人那样找到同情心。

在甜橙树下，红扇、三瓢、六谷和浮子这四个健康的孩子对睡梦中的弯桥做了一个恶作剧，被笑声惊醒的弯桥看着伙伴们高兴地说："我刚做了一个梦，我们一起玩得真开心……我们成了最好的朋友。"

弯桥梦见自己与四个小伙伴发生的故事，为他们对自己的帮助而激动不已。四个孩子听了弯桥的讲述，被深深打动，这一刻，他们找到了爱、同情以及感恩的心，为自己的行为感到无比愧疚。

《红葫芦》里的主角湾是在孤单、寂寞时认识了天真烂漫的乡村女孩妞妞的，而妞妞也带给他无穷无尽的快乐，于是湾变得活泼、开朗，不再像以前那样自卑了。他还让妞妞参观了他的"心灵秘密花园"，他是通过孤岛上那几十棵杨树，以隐喻的方式建立起了健康的自我关系，于是他的爱与同情以及感恩的心才得到滋养，同时他的"潜能孩子"也得到了释放，在帮助妞妞学游泳的过程中起到照顾、呵护的作用，实现了价值的成长。

我们的生命动力来自内心深处对自我实现的呼唤，而除非有了安全感，一个人才能完全走向自我实现的道路。健康的自我关系是创造个人安全感的关键，我们需要这种安全感，它使我们能够面对自己内心的受伤区域，并逐渐使我们采取行动治疗这些伤口。

在《甜橙树》和《红葫芦》里，无论弯桥还是湾，他们都是用自己独特的方式建构了健康的自我关系的内心世界，才在漫长的成长岁月里为自己疗伤，并成长为乡村里的一道美丽风景的。

我国著名人本主义心理学家许金声教授在他的著作《人格三要素改变命运》里，阐明了构成自我实现人格的三种基本力量或要素：即智慧力、道德力和意志力，也就是说健康人格的成长与发展包括了智慧力、道德力和意志力三个方面的协调发展与高度整合。这三种基本人格力量也是一个人自我关系的核心。

童话《绿野仙踪》里那个希望有一个脑子的稻草人、希望有一颗心的铁

皮樵夫和胆小的狮子踏上黄砖路寻找奥兹国巫师的旅程，就分别隐喻了对人格三要素里面的智慧力、道德力和意志力的不懈追寻。

关于自我关系的探寻，散见于许许多多的文学经典之中，尽管不是作者刻意所为，可也无意识地把这样的心灵剧场故事描画出来，它们埋藏在妙笔生花的语言文字里。

心理层面的自我关系是需要我们觉察的，每个人都拥有彩虹样的生命色彩，于是在心理层面的自我关系就会表现出七个彩虹法则，比如红色小狮子的责任心法、橙色小蜜蜂的勤勉心法、黄色萤火虫的觉知心法、绿色铁皮人的同情心法、青色魔法棒的创造心法、蓝色稻草人的上进心法和紫色魔法师的愿望心法。

这七颗心组成的自我关系就是心理层面的自我关系，其中小狮子、铁皮人和稻草人是与人格三要素有关的椎骨，小蜜蜂和萤火虫是成长辅助元素，魔法师和魔法棒是成功辅助元素。心理层面的自我关系与人际交往密切相关，让我们看到七色光的显现。

战胜自卑和嫉妒的阴影

从前，在某个村庄里住着一位孤苦伶仃的大头太郎叔叔。一天，大头太郎叔叔发现一只乌鸦被猎人设下的绳套给套住了，他连忙走过去解开绳套，放出了乌鸦。大头太郎叔叔很高兴，因为孤苦伶仃的他终于可以有个伴儿了。然而出乎意料的是，那只乌鸦抖抖翅膀飞走了。大头太郎叔叔感到很失望……

过了些日子，一位素不相识的年轻而美丽的少女来到大头太郎叔叔家中，少女说了一句让大头太郎喜出望外的话："我们结婚吧。"大头太郎兴奋得说不出话来，只是望着眼前仿佛从天而降的如花似玉美少女傻呵呵地咧嘴笑着。

是的，他早就期盼有这么一位年轻美丽的新娘，如今这新娘自己送上门来，大头太郎叔叔真的就如同是在梦中一般，他不敢相信眼前的现实是真的。

过了不久，少女真的嫁给了大头太郎，尽管大头太郎叔叔满心欢喜，可

也发生了让他感到蹊跷的事情。结婚后，新娘子每天都要关起房门，躲在黑暗的角落里不知在做什么，她还让大头太郎叔叔答应她“绝对不能向屋子里面偷看”。而每当新娘子躲在房间里时，大头太郎叔叔都会听见新娘房里传出“嗳！呀！”的声音。大头太郎叔叔很担心，这位美丽的妙龄女郎是不是讨厌我呢？

有一天，大头太郎叔叔喝醉了酒，糊里糊涂就把新娘的房间当成了厕所。他跌跌撞撞把门打开却大吃一惊，酒也吓醒了。原来呀，那屋子角落里有一只很丑陋的头顶光秃秃的乌鸦……突然，那乌鸦拎起水桶浇了大头太郎一身凉水。大头太郎哇哇叫着心想，这一定是传说中的尖嘴秃顶怪物，我媳妇一定是被它吃掉了。

“你答应我不准向屋子里偷看，为什么你还要这样做呢？”头顶光秃秃的乌鸦气愤地对大头太郎叔叔说完，就失望地飞走了。大头太郎明白过来了，这秃顶乌鸦就是他前些日子从猎人绳套里救下的那只乌鸦，她是乔装打扮前来报恩的。大头太郎叔叔还发现屋子角落里有一束十分漂亮的假发，那是乌鸦用自己的羽毛做成的。大头太郎叔叔手拿假发信誓旦旦地说：“无论如何，我一定要找到这只乌鸦。”

乌鸦姑娘飞回山林，然而她的兄弟姐妹因为嫉妒她跟大头太郎一起过上幸福生活而排挤她。乌鸦姑娘很孤单，经常被其他动物欺负。于是乌鸦姑娘决定去找魔法女巫修学魔法，这样既可以保护自己，又可以用来造福这个世界。

乌鸦姑娘历经千辛万苦找到躲在黑暗城堡的女巫，女巫施魔法把乌鸦姑娘变成美丽少女，同时让她失去记忆。女巫答应教乌鸦姑娘学习魔法，条件是杀了大头太郎。当乌鸦姑娘手持利剑潜入大头太郎家里时，却发现八仙桌上放着一颗大大的水晶球，透过水晶球乌鸦姑娘看见了自己曾经和大头太郎在一起的幸福日子，她幡然醒悟自己中了女巫的魔法。

乌鸦姑娘唤醒熟睡的大头太郎，夫妻重逢，悲喜交加。因为乌鸦姑娘没能遵循女巫的指令，重新变成丑陋的秃顶乌鸦。而大头太郎不嫌弃乌鸦姑娘，二人在一起生活得很快乐。

黑暗城堡里的魔法女巫不甘心自己的计划失败，因为她曾经被负心郎抛弃，内心里恨死了坠入情网的男人们，她不能容忍大头太郎和乌鸦姑娘幸福地生活在一起。于是就施魔法不让大头太郎和乌鸦姑娘夫妇有孩子，大头太郎和乌鸦姑娘透过水晶球发现了这个秘密，就决定去找魔法女巫讨回公道。

大头太郎和乌鸦姑娘随身携带水晶球来到黑暗城堡，城堡的会客厅里有一面魔镜，奇怪的是即使很美丽的人看着镜子里的自己，也会发现那样子竟丑陋不堪。原来心中有恨的女巫，在修炼魔法时把愤怒投射到这面魔镜上了，女巫每天照镜子都会看到丑陋的相貌就更加自惭形秽，羞于见人便整日在黑暗城堡里修习魔法。尽管魔法提升很快，却无法抹去魔镜里自己丑陋的阴影，心想这都是那个负心郎给害的，她要报复，向所有陷入情爱之中的男子报复。

见大头太郎送上门来，魔法女巫就要使出移魂大法取出大头太郎的魂魄。“且慢！”乌鸦姑娘捧出水晶球说：“女巫姐姐，水晶球里的美丽女子才是你真实的样子，不要执迷不悟了。”女巫看着水晶球，果然那里面有一个如花似玉的美少女，哦，这才是真实的自己！嫉妒是因为看不到自己的长处，是自己把自己看扁的呀！女巫的心里一热，破坏性魔法便失去了魔力。

乌鸦姑娘和大头太郎把女巫带出黑暗城堡，阳光洒在女巫的身上、脸上，女巫的微笑重新回到她光灿灿的面颊。哦，恨可以因爱而生，同样也可以因为爱而得到化解。

在本故事中，乌鸦姑娘战胜了自卑，女巫战胜了嫉妒的阴影，克服心理障碍的结果是重新拥抱阳光，开始新的生活。故事告诉我们，有敌人并不可怕，心理障碍及其症状也是可以克服的，更确切地说是转化。也可以这样讲，只要有敌人你就能成长，只要有症状你就能成功；因为是敌人砥砺了你的意志，是症状推动了你发展出克敌制胜的法宝。

关于上面这个故事，笔者还想多说一点。乌鸦传奇的故事讲述的是，乌鸦姑娘为报大头太郎救命之恩而乔装改扮成美少女嫁给恩人，在与大头太郎经历生离死别的磨难后，深入黑暗城堡拯救了魔法女巫。

乌鸦姑娘知恩图报是传统美德的反映，然而善良的乌鸦姑娘内心深处的自卑情结，使她在被大头太郎看穿身份后忍痛离去。乌鸦姑娘对大头太郎的

爱是真挚的，然而她对自己的爱却是缺失的，她无法接受自己的丑陋，于是自卑自哀自怨自怜地活在虚假的面具下，内心不会有真正的快乐。不过即使戴着面具，乌鸦姑娘也要去追求自己的幸福生活，这点是难能可贵的，这也是她被同类嫉妒和排挤的原因。

虽然自卑，虽然自惭形秽，乌鸦姑娘仍然有一颗积极进取之心，于是她拜魔法女巫为师修习魔法，并想因此过上积极而有意义的生活。故事的发展是魔法女巫使用魔法，把乌鸦姑娘变成患了失忆症的美女，女巫还指使乌鸦姑娘去刺杀大头太郎。这里的魔法女巫同样是个不爱自己的女人，在被负心郎抛弃之后，她的内心就被怨恨和嫉妒填满，于是镜子中的自己总是那样的丑陋不堪，于是她要报复。

故事里的水晶球是照见真实人性的法宝，是勘破事物真相的镜子，它让乌鸦姑娘也让魔法女巫看到真实的自己，看到可爱的自己，让迷失在爱的荒漠里的人们认识到，爱别人也要爱自己这个道理。于是，故事结局是圆满的，大头太郎跟乌鸦姑娘有情人再成眷属，魔法女巫也走出黑暗，重见天日。其实这是一个自我关系的故事，爱的力量化解了怨恨，超越了自卑。无论乌鸦姑娘还是大头太郎或者魔法女巫，他们的内心都变得强大起来，于是新生活就开始了。

构思新的自我意象脸谱

马克斯威尔·马尔兹认为，每一种生物都有一套内在的制导系统或者目标追寻系统，造物主把它放在生物内部帮助它达到目标——这个目标广义地说就是“生存”。“生存”对于人来说，超过了肉体的存在与种族的繁衍，还需要某种情感和精神方面的满足。人的内在“成功机制”除了帮助人躲避或战胜危险，除了产生“性本能”帮助种族繁衍外，还能帮助他解难答疑、发明创造、写诗作曲、管理企业、销售货物、探索新的科学领域、求得心境的安宁，发展良好的个性，并在与他的“生存”或者追求美满生活的其他一切活动中取得成功。这个内在的目标追寻系统，是我们心灵剧场“成功的本能”。

在大自然中，我们可以看到生命世界成功的生存本能，比如松鼠不用教就能采集果实，把果实囤积起来过冬。春天出生的松鼠从来没有领略过寒冬，但是秋天一到，就可以看到它们忙于采集果实留待没有果实可采的冬天享用。小鸟不用教就能筑巢，就能飞行，甚至能飞上数千里，飞越茫茫大海。动物有一种“成功的本能”是显而易见的。人也有这样的成功本能，而且它比其他任何动物的本能都更为奇特，更为复杂。

动物是不能任意选择目标的，它们只是遵循自我保护和繁衍后代等既定的目标法则。而人具有动物所没有的东西，那就是心灵剧场的创造性想象力。因此，人可以利用想象设计不同的目标。只有人，才能利用想象力去指导心灵剧场里的成功机制，从而导演出精彩的人生大戏。“创造性想象力”不只适用于诗人、发明家之类的人，我们普通人所做的每一件事，也都要发挥创造性想象力。所以拿破仑才说：“想象力统治着世界。”

据说，舒伯特曾告诉他的一个朋友，他的创作过程就是“回忆起”他自己和别人都不曾想到过的一支曲子。很多创造性艺术家同研究这种创造过程的心理学家一样，对于创造性灵感、突然的启示、直觉和一般人的记忆所具有的相似性有着深刻的印象。寻求一个新的观念或回答一个问题，实际上非常类似于追忆一个你所忘却的名字。你知道有那么一个名字，否则就不会搜寻记忆。大脑中的扫描机就在储存的记忆中扫描，直到“认出”或“发现”所需要的名字为止。诺伯特·威那尔也说过：“科学家动手解决一个确实有答案的难题时，他的整个态度就改变了，他实际上已经找到了一半答案。”

你从事创造性工作时——无论销售、经营企业、写诗、改善人际关系，还是其他事情，如果心里有一个目的，一个要实现的结果，一个“目标”答案，它可能模糊不清，但最终必须能够辨认出来。你可以拉开你心灵剧场的幕布，从心灵舞台的各个角度周密地考虑你所要解决的问题，以画面呈现的方式“摸索”着寻找答案。在这里选择一个意念，在那里找出一个事实，把一系列过去的经验加以联系，在这个过程中我们大脑里的海马体神经细胞就会发挥积极的作用，把思维的碎片结合为一个有意义的整体，使欠缺的地方得以弥补，完成你所需要的方程式，或者“解决”你的问题。

那么，请在你的心灵剧场练习构思新的自我意象吧。

正如马克斯威尔·马尔兹所说：郁郁寡欢的失败型个性不能依靠纯粹的意志力或者勉强的决心去发展新的自我意象。人必须有理由、有证据确认旧的自我意象是错误的，因而要发展相应的新的意象。你不能仅仅想象出一个新的自我意象，除非你觉得它有事实为依据。这就要在你的心灵剧场安排新的自我意象完成精彩的演出，这样一个人改变自我意象时，他才会觉得他“看到”或者认识到了他的本来面貌。

科学已经证实了哲学家、神秘主义者和其他直觉主义者的一贯主张：任何一个人都会由他的主宰“指引着走向成功”，任何一个人都有大于自身的力量，这就是“你自己”，是你心灵剧场里边重新建构的乐观积极的自我意象。正如爱默生所说过的：“人无所谓伟大或者渺小。”当你被新的自我意象指引着走向成功和幸福的时候，往日那幅不敢奢望幸福和“注定”要失败的自我意象便会静悄悄地退场。以下是建立新的自我意象的基本原则：

（一）心灵剧场的导演系统必须有一个“目标”。你必须在你的心灵舞台真切地想象到：这个目标“现在已经”以实际的或潜在的形式“存在着”。

（二）心灵剧场是“有目的”的，它永远指向“最终结果”，也就是向目标运转。达到目标所凭借的方法或许不明确，但不要因此而丧失信心。你内在的剧作家会在你提出目标后向你提供“凭借方法”的。如果你考虑到最终结果，所凭借的方法就会自负其责。

（三）不要怕犯错误，不要怕暂时的失败。所有的脑神经系统都由否定的反馈去实现目标，或者继续前进，在前进中一旦发生错误，立即加以纠正。

（四）学会各种技巧都要经历考验，都会犯错误，犯错误后要用心改正目标，直到实现“成功的”行为。在此之后，忘掉过去的错误，记取成功的反应，使它能够得以“模仿”，这样你便会学到更多的东西，就会继续取得成功。

（五）你必须学会信任你的心灵剧场机制，不要过于担心它是否能够有效运转，或者过分有意识地努力强迫它而使它受到干扰。你必须放手让它工作，这种对内在剧场的信任是必要的，因为你的心灵剧场的创造性机制是在意识

的水平以下工作，而你无法“了解”意识水平面以下的工作情况。而且，它的本性是根据目前的需要而自发地工作，你事先是得不到它的保证的。

❀ 内在剧场里的镜像飙换

在《乌鸦报恩》这个神话故事里，乌鸦姑娘和魔法女巫的改变有一个共同点，那就是她们透过水晶球看到了不一样的自己，她们用新的积极乐观的镜像替换掉了旧有的消极抑郁的镜像，这个方法也叫镜像飙换法。实际上就是她们构思了新的自我意象脸谱，用新的脸谱换掉了旧的脸谱。心灵剧场里的自我意象改变了，她们的自我观念也就改变了，从而以新的生命姿态走向广阔的生活。

每个人都会有情绪的低潮期，有时甚至常有无谓的烦恼。假设你有这样的坏习惯：总是不断重复某种消极的想法，比如“我好沮丧”“我讨厌我的工作”“我干不了这个”或“我讨厌变胖”，要改变这种消极思维习惯，就要构思新的自我意象，用内在剧场镜像飙换法把消极思维模式替换掉，用一种新模式来替代旧模式。

你的消极思想可能是默念式的，比如你仿佛听到脑海中有个声音在念叨着某种你想改变的事，如“我是个傻瓜。”你的消极思想也可能是以脑海出现图像的形式表现出来的，或者表现出身体知觉式的内脏不舒服等。

在很多情况下，这些念头会以图像、声音和知觉这三者结合的方式出现。你不要试图抗拒消极思维模式，相反，你要让它改道。让消极思想的能量改道流向积极思想。无论消极思想何时出现，只需在心理上建立条件反射，你的思路就能自动流向与此相关的积极思维。以下是具体步骤：

第一步：把消极情绪视觉化或把消极思想图像化。

回顾过去给你带来消极感受的情景，或把脑海中的消极声音转换成相关的图像。比如如果你想的是“我是个傻瓜”，那就想象自己戴着顶小丑帽，穿得非常滑稽，蹦来跳去。想象你被许多人围观，对你指指点点，说你是“大傻瓜”。场景越明亮，越生动越好。甚至可以想象一些关于性的场面，只要你

觉得有助于记忆就好。在脑中一遍遍演练，直到你每次一有这种消极念头，脑中就会自动出现这个愚蠢的场景。

第二步：选择一种替代的画面或想法。

现在，决定用哪种积极的画面或想法来替代原来那个消极的画面或想法。如果你在回顾过去给你带来消极感受的画面或一直在想："我是个傻瓜"，也许你会用积极乐观的画面或"我是个天才"的想法来替代。选一种能破除原有消极想法造成的影响的新想法。

第三步：把积极乐观的画面或想法转换成理想图像。

现在重复第一步的过程，用积极思想建立一个新的思维场景。就"我是个天才"这个例子而言，你可能会想象心灵剧场里的自己傲视群雄，像超人那样双手叉腰站着。想象你头顶上方出现了一个巨大的光环。光环闪亮，熠熠生辉，如此炫目，你看见自己正在大喊："我是个天——才——！"再次不断演练这个场景，直到想到这句话时就会自动出现这个场景与新的自我意象。

第四步：在心灵剧场里把新旧两幅图像相关联。

现在，在心里把第一步和第三步想好的场景关联起来。你要把第一个场景变成第二个。你可以假想自己是心灵剧场的导演，现在已经有了戏剧的开头和结局，因此必须设计出中间的过程。但你的戏码只有几秒钟，所以你要想个办法让剧情尽可能快地发展。

比如，第一场景中的围观者之一可能会朝那个愚蠢的你扔一个灯泡。愚蠢的你抓住了灯泡，把它拧在那个人的头顶上，他疼得缩了回去。灯泡立即变得巨大，并发出炫目的光芒，让围观者都睁不开眼睛。你扯下自己可笑的衣服，露出里面华丽的白袍。你像超人般昂首挺胸，自信满满地喊道："我是个天——才——！"围观者流露出敬佩的目光。同样，场景越夸张越好。夸张能让你更容易记住，因为我们的大脑天生就喜欢记下不寻常的事物。

一旦你把整个场景都想好了，就再快速地演练几遍。不断重复整个场景，直到你可以在两秒之内把它从头到尾想完，一秒之内就更好了。它必须迅速闪现，比你在现实世界里看到的要快得多。

第五步：测试。

现在，你得测试一下这种思维转换，看看它是否生效。当原来的消极画面或念头涌现出来，头脑就会自动把它变成积极的场景。消极的情绪或念头一闪，你就应该能迅速想起积极的念头或画面。

如果你前面的步骤没有做错，那么，你所涌现的积极念头想抑制都抑制不了。消极想法是你的头脑自动运行整个模式的源头。经过以上镜像飙换训练，无论何时，只要你突然想到“我是个傻瓜”，在你反应过来之前，这个念头就会变成“我是个天才”。

就像故事里的乌鸦姑娘可以看到镜中的自己，生活中的我们同样可以经常照照心灵剧场这面镜子。从镜子中可以看见自己，光看自己的眼睛，就可以看到真实的自己，也可以看到虚假的自己。

人们喜欢照镜子，特别是在打扮自己的时候喜欢照镜子。镜子通常照见的是现实的自己，涂了脂，抹了粉，描了眉，粘了眼睫毛，擦了口红，这时看见的未必是真实的自己，但是心里喜欢。

看见真实自己的时候，心里往往不舒服，就像白雪公主里的皇后，听到镜子说：“白雪公主比你更美丽”就动了杀机。镜子真实不虚地告诉我们它所看到的一切，帮我们发现自己的种种缺点。或许有时我们看到的是幻象，但它是心灵的提醒，镜中的自己是不完美的。

在每个人心中都要有一面镜子，时时检点自己，勿以善小而不为，莫以恶小而为之。这是一个战士要走的路，这是成才成长的路。在这条路上，一个人可以成为英雄。还记得我们前面做过的“找出你心灵舞台的演员”游戏吧？在生活中，你是自己的导演，你的内在剧场就是你心灵的明镜。

游戏是认识自己的镜子

人生这个话题似乎很严肃，也似乎很难做出一个令人满意的回答。是呀，谁没有思考过人生呢？谁又能把人生说清楚呢？就个人而言，在他生命的历程有多少子人格你方唱罢我登场呢？许多人并不是很清楚，世上最难了解的人也许就是我们自己呢；我们可以看见别人，要看自己则需要镜子。

现在，让我们做一个有趣的心灵剧场游戏，这个游戏叫“该你出场了”，当然是关于人生、关于你生命历程里所出现的子人格的识别游戏。我们不妨把游戏当作一面认识自己的镜子，在游戏中感悟人生或许会更轻松些吧。这个游戏很简单，不过是面对一些问题做出选择而已。是的，选择，一个人拥有成功或失败的人生就取决于他的选择，取决于他选择的人生态度。

请遵循游戏的指导语，想象你行走在大漠之中，孤零零的一个人，又累又渴，很需要喝水。这时，你看见沙漠里有一个碗，你希望这碗是精瓷的小碗还是粗瓷的破碗呢？请写下你的答案。

在这个游戏里，碗象征一个人的人生态度，如果你选择精瓷小碗是代表你有一个完美主义子人格；如果你选择粗瓷破碗则表示你有一个现实主义子人格。

笔者觉得接受现实是一种明智的选择，当然我们也不排斥理想主义。我们不是完美的人，但我们愿努力让自己的人生充实、完整，真真切切、从从容容过一生。朋友，你的选择是什么呢？

现在，请你继续往前走，这时你见到一个水潭。想想看，你是畅饮个够就满足还是边喝边盛水，喝完还要带一些走？

这里的水代表了我们对钱的态度，喝水，钱够花就行；又喝又带，对钱的欲望大。当你做完这个选择，是不是又发现了自己的一个子人格呢？当然啦，钱是身外之物，我们不会太在意它。

好，继续进行我们的游戏。你还往前走，见到一个坟堆，你是就地躺下休息还是远离坟堆去躺着？

这里的坟代表了祖荫或者靠山，依坟而歇，有靠山；远离坟堆，只能靠自己。你心灵王国里的子人格在扮演哪种角色呢？或许，两种态度的子人格都有呢，所以我们经常觉得内心里有许多矛盾冲突，让我们困惑让我们烦恼。

笔者认为，我们可以很乐意地接受别人的帮助，但我们不必过于依赖这些帮助。我们要成为一个独立自主的人，同时我们也懂得“众人拾柴火焰高”的道理。

你再往前走，走着走着，发现一堵齐腰高的矮墙挡住去路，你是选择跨

墙而过还是选择绕道而行呢？

这墙不就是人生路上的障碍吗？我们可以跨过它而不会向它屈服，正如歌手郑智化唱的那样“风雨中这点痛算什么”，历经人生风雨，我们终将看到美丽的彩虹。这代表我们有着一个具有顽强意志力的子人格，不会被困难吓倒，持之以恒地为人生理想奋斗，我们会坚持到底，直到成功。

好啦，继续往前走吧，你走进一个屋子，迎面看见一张蒙尘的桌子，你希望这是一张精美的桌子还是不管什么破桌都可以呢？

当然我们会选择精美的桌子，因为选精美桌子的象征意代表对事业的向往高。是的，少年壮志当凌云，我们对未来充满无限的向往和期盼，我们会为之努力奋斗的。

通过这个小小的关于人生的游戏，我们对人生哲学这个严肃话题做了一次认真的思索，同时也多多少少对自己心灵王国的子民有了一点觉察和醒悟。每个人都有权利制造并追求自己的信仰，思想和信仰是一个人的人生态度。

国家足球队前教练米卢说“态度决定一切”。是的，面对漫漫人生路，我们要选择坚强和随遇而安，同时不停地摇动生命的桨，划向理想的彼岸。

游戏是认识自己的镜子，童话的故事思维也可以看作是我们内在剧场的游戏，同样是一面帮助我们认识自己的镜子。比如李维明童话《烟火兵》所展示的心灵剧场，故事发生在节日燃放烟火礼花的夜晚，地点是城市广场，主角是一个当了逃兵的烟火兵，他叫“紫”。他是没有找到脑子的“稻草人”子人格和缺少自觉、觉他意识的“萤火虫”阴影子人格的结合体，一味耍小聪明而失了大智慧。

故事的矛盾冲突体现在主角内心的纠结，自以为很聪明的烟火兵“紫”逃脱死亡后得意扬扬，这是他的逃兵子人格。走在路上的“紫”“突然间心里又涌上了一种复杂的情绪。因为将军还有同伴们的身影总是在眼前晃动，他们一直用责怪、不屑甚至是鄙视的眼神看着自己”。这是他的愧疚者子人格。于是“紫”感到不安、孤独与莫名恐惧。然后是“紫”被鼠王封赏的自豪，这是他幸运儿子人格；带兵打仗的惶恐，与兵败如山倒的痛苦以及悔不当初，这是愧疚者子人格。

这是心灵剧场故事，讲的是焰火兵“紫”从迷失到觉醒的历程，上面我们分析了“紫”的剧场里的演员或子人格，现在我们要区分出故事的脚本。因为本书所阐释的自我关系故事思维的核心内容就是心灵剧场脚本故事思维。

就故事的内容而言，我们可以区分出主角的“目前状态”“转化因子”和“理想状态”，其实也是主角从“受害者”子人格到“英雄”子人格的成长历程的三个脚本，这三个脚本分别是“困局”“成长”和“存在”。逃兵、愧疚者都是“受害者”子人格，而觉醒后的“紫”是他“英雄”子人格的闪亮登场。

第一个脚本是“紫”逃逸后的“困局”。第二个脚本是“紫”遭遇鼠王后被封赏先是感到自豪，继而是带兵打仗时哆嗦个不停，然后是兵败如山倒，鼠们弃“紫”而逃，他在痛苦中追悔莫及。第三个脚本的“存在”体现在“紫”弥留之际的最后幻想上，当然他的生命已结束，无法实现这个最后的幻想，唯有空留遗憾了。

或者说“紫”最早的“目前状态”是因逃脱死亡而沾沾自喜，然后惴惴不安的失落与彷徨。“转化因子”是讨伐猫国兵败，于是幡然醒悟。而“理想状态”只能停留在生命垂死的幻想上了。

幻想中的烟火兵在广场上严肃地站好，燃烧自己，起飞，呼啸着向空中飞去。这是“英雄”的光荣与梦想，体现了“向死而生”的境界之美，以致“看热闹的云朵们四处散开，星星们在远处眨眼等着观看胜景”。

“鹰飞樱舞”以及潜能发现

从前，有个猎人在山上捡到一只与妈妈走散的小山鹰。猎人把小山鹰带回家与小鸡雏饲养在一起。日子久了，小山鹰的一举一动都跟那些鸡一样，它像鸡一样地啄食，像鸡一样地扇动翅膀奔跑，也像鸡那样咯咯叫。小山鹰和小鸡雏都长大了，大家都叫这只山鹰山姆，它和一只叫雷达的公鸡成了好朋友。

立夏那天，满树盛开的樱花已经开始在温暖的风雨中飘零，院子里落满樱花，多愁善感的雷达病了。见好朋友郁郁寡欢，山姆望着满地落花默默流

泪。它问猎人怎样才能医好雷达的病，猎人告诉山姆如果樱花树上重新开满樱花，雷达的病就会好转。

山姆眼前一亮随即又暗淡下来，它嘟囔着："樱花已经谢了，怎么可能重新开放？"猎人目光坚定地说："没有什么是不可能的，我可以变出四朵樱花，如果你能飞到天上，满树樱花就会重新开放。"

什么？让我飞到天上，怎么可能？我可从来没有飞过呀！山姆感到为难了，于是猎人就给它讲故事。说是有一只从沙漠里走出的又饥又渴的猎狗，经过长途跋涉终于看到前面有一个池塘。可当它爬到池塘边正要痛快地畅饮能够让它活命的池水时，发现水中有一个敌人正龇牙咧嘴、凶神恶煞般盯着它。猎狗惊恐地缩回身子，可生命的本能让它再一次探出头去尝试着要喝水，可当它望见水中敌手后同样是生命本能保护自己的需要让它再一次退回来。

就这样反复几次，它想与其就这样饿死渴死，不如选择冒险一试，或许可以吓跑敌手。于是猎狗飞身一跃扑入水中，它发现根本就没有什么敌手，有的只是被生命之水所环抱的美妙感觉。

山姆想，为了治好朋友的病，我就甘愿冒险一试吧。于是，猎人把山姆捧在手上，然后挥臂向空中一抛。山姆非常惊恐，它急忙缩紧翅膀，却"噗"的一声摔到地上。

猎人告诉山姆紧缩翅膀是无法飞行的，并鼓励它从头再来。当猎人再一次把山姆抛向空中，山姆拼命扑动翅膀，可这回又摔下来了。猎人对山姆说："翅膀展开，轻轻扇动就会成功。"猎人让山姆回想自己曾经看到的山鹰在天空飞翔的情景，它们在空中飞翔的样子以及想象它们在高空飞翔的感觉。然后猎人再一次托起山鹰，把它向空中抛去。

这一次，山姆按照猎人教给它的关键技巧，展开翅膀，轻轻扇动。飞起来啦！山姆心里激动异常。山姆飞在空中，向地上望去，只见猎人家的院子里樱花树真的重新开满了樱花，好美呀！山姆感到非常自豪，回到地面，它欣喜地发现，雷达的病果真好了。

这个心灵剧场故事里的山鹰山姆和大公鸡雷达可以看成两个相互欣赏、彼此认同的子人格，当其中的一个病了，另一个挺身而出来拯救对方。雷达

病因源自看落英缤纷而伤感抑郁，其实根本原因是它发现山姆不能像其他山鹰那般高高飞翔而空自遗恨。

能够治愈它心病的当然只有山姆。然而，这样的救赎是需要勇气的，因为是在探寻新事物嘛。同时，山姆在救助别人的过程中可以释放出自己原本具足的生命潜能，在这个过程中它得到了成长。当真正的山鹰出场时，大公鸡雷达的病就好了，因为被压抑的不能飞翔的心结打开了。山姆和雷达在出演相互扶持的和谐剧场故事，于是内心强大的自我关系就建构出来了。

当教师为学生们读过魔眼少女佩吉·苏系列故事之《蓝狗时代》后，一个叫曹政的孩子写了一篇作文，题目是《梦》。我们不妨共同走进这孩子的梦里，探寻一下他心灵剧场的奥秘。

梦谁没做过？可是奇妙的美梦未必人人都做过。那一天，我就做了这样的一个梦。我梦见自己一个人在森林里走着，好孤单呀，怎么没有伙伴来呢？对了，我就学孙行者，拽几根头发吹口气变出几个自己来也不错呀。于是，我就如此这般地做了。想不到呀，还真变出四个家伙来，可我不认识他们呀！

你看吧，一个鸭舌帽在空中飘着还“嘿嘿”直乐。一只蓝毛狗在地上蹦着，还冲我龇牙咧嘴呢。一个大头娃娃也咧着大嘴哈哈哈笑着。还有一只小老鼠，它蹲在地上望着我发呆。“你们是谁？”我非常好奇地发问。

那帽子说话了：“我是曹政，你看不见我的身体，因为我是隐形人。我生性就爱调皮捣蛋，你上课溜号就是我造成的，你还不知道呢，嘿嘿嘿……”

原来是你，怪不得我在上课时还想着去爱迪熊吃汉堡呢。你这家伙，可把我坑苦了！英语课老师教的单词，我怎么也记不住，原来是你在捣鬼！

那蓝狗仰仰脖，晃晃尾巴对我说：“我也是曹政，我非常聪明，你数学成绩好，就是我在帮你。英语课上，隐形人跟我说汉堡好吃，我就没注意听老师讲什么，所以单词就记不住了。”

那大头娃娃微笑着点头说：“我也是曹政，不过我已经74岁了，哈哈哈！”我不信，就对他说：“胡说，我看你也就14岁！”大头娃娃说：“你还不信呢，我是智慧老人，轻易不出来，一出来就帮你创造奇迹。上次你写的

作文《克隆赵乃杰》就是我帮你写的呀，老师还表扬你了呢！”

真有这事，那篇作文可是我自己写的，没照书抄，也没问老师，原来是智慧老人在帮我呀！我好奇地问：“你怎么不经常来帮我？”大头娃娃笑了：“你这小混球，经常淘气，我才不帮你呢！只有当你心平气和做事时我才帮你的。”原来这么回事呀，真不好意思。

我又看了小老鼠一眼，它眨了眨眼睛说：“我也是曹政，我胆子小，我怕走夜路，但我很机灵，在玩网络游戏时我可帮你大忙啦。”哦，原来他们都是我的朋友，不过那隐形人有点可恶，我得跟他商量商量，上课时别再捣乱，下课我会跟他尽情玩的。我正想对隐形人说些什么，妈妈把我推醒了。哈哈哈……

怎么样，亲爱的读者，你觉得曹政的梦好玩吗？学了那么多关于心灵剧场子人格的知识，这个故事让你受到什么启发呢？这个小作者是个淘气包，上课时常有溜号情况，这样的孩子比较多，单纯的说教并不太管用。于是，在写作《梦》这篇作文时，我们帮助他以童话的故事方式，塑造了几个有趣而各具特色的意象，旨在警醒孩子们认识到自己身上的生命潜能，比如聪明的“蓝狗”和富于智慧的“大头娃娃”，这样才会让孩子增强自信心，明确努力的方向。同时我们让孩子透过故事来思考，如何整合自己的内在力量，比如让“隐形人”适当隐忍，让“小灰鼠”树立起自信心，这样一个人生命潜能的种子才会发芽，成长壮大，将来成为有大成就的人。

探访内心深处的剧作家

你已经坐上导演椅，也认识了内在诸多演员，现在，需要你进一步与高层自我取得联系，获得他的支持，他的鼓励和他赋予你的力量。他就是你内心深处的剧作家，与你的灵魂连接紧密，你人生剧本的创作意图全在他那里。

美国心灵剧场故事思维导师薇薇安女士指出：“征召所有演员登上舞台进行初次会议之前，先把注意力转移到剧作家——你的灵魂上，以便为眼前的任务获取灵感和引导。就像导演给予演员赞赏、爱与支持，剧作家也对导演

传递资讯、爱以及无限的能量。”

接纳剧作家的仪式是，向后退一步，深呼吸，想象剧作家就在你面前，光一样照亮你。你吸收着剧作家的光，把这光的能量汇聚到你的心窝，然后释放给你的内在演员。或者你把来自剧作家的光储存在太阳神经丛部位，在适当的时机经由心窝传递给你的内在演员。

当你与剧作家有了越来越多的联系，剧作家也会逐渐地向你披露剧情，你会本能地体会到戏剧的更深层面的意义。与剧作家沟通，我们就融合了个人和宇宙，连接上了慈悲宇宙的生命智慧。个人和宇宙的融合状态，我们可以从意大利教育家蒙台梭利、美国心理学家马斯洛、奥地利精神医学家维克多·弗兰克博士，以及特雷莎修女和圣雄甘地身上看到，他们臻于生命的极致。

研究开发人类极限潜能的专家珍·豪斯顿认为：“由于我对许多具有高创造力及生产力的人所做的研究，我可以确定他们和所爱的灵魂之间的强力关系，增强并维持了他们在世上的工作。仅靠局部的本我是不够的……”个人和宇宙的融合是人类臻于极致的记号。

薇薇安女士对珍·豪斯顿的话所做的阐释是：“当个人体验到此种超越时，往往便能够成为他所专精领域的领导者。他们了解什么是可能的，便能将记号刻入新的领域，辨识生命的意义和神圣，他们能够活在当下。不眷恋于特定的结果，他们允许创造的过程以自然的行径发生在自己身上，做他们所能做的，因为他们顺应自己的灵魂而行。”

《活出意义来》的作者维克多·弗兰克与慈悲的宇宙是有着超凡的连接的，他是自己生命的剧作家，我们从他成长的历程可以一窥端倪。15 岁时，弗兰克的化学老师认为有机体的生命分析到最后，也只不过是一种化学燃烧作用，这引起了他对生命意义的质疑与好奇。

上中学后他被弗洛伊德学说吸引，同时还读阿德勒著作，尤其赞赏阿德勒理论。15 岁的他成为阿德勒学派的热烈拥护者，尤其对精神分析中的哲学观点感兴趣，开始思考人生观问题。他 16 岁时就给弗洛伊德写信，有一次他将自己一篇关于叔本华的心理分析文章寄给弗洛伊德，得到后者的赏识并在 3

年后发表在《国际精神分析期刊》上。

上高中时他就积极地加入当地的青年社会主义工人组织，对人的关注使他把兴趣转移到了心理学。高中毕业后，就读医学院期间，他将精神医疗与哲学结合，特别去探讨精神医疗里的意义与价值问题，而这主题亦成为他日后一生研究工作的中心。

在奥斯维辛度过的第二夜，维克多·弗兰克在疲惫至极的熟睡中被一个醉酒舍监的陈腐歌声吼醒，继而在短暂的寂静之后，听到一支小提琴幽幽地奏出一首凄怨欲绝的探戈乐曲。弗兰克不禁随着琴声掩泣，因为，当天正值一个人的24岁生日，这人身在奥斯维辛的另一区，与弗兰克近在咫尺却不能相见，音讯全失。这人就是弗兰克的妻子。

就是承受着如此悲痛的弗兰克，不仅自己对生命的意义坚信不疑，还关爱到他的难友们。他在牢中与难友一同举行过一次“集中营治疗会议”，劝导难友“任何人只要活着，就有理由去怀抱希望”，“不论经历了什么，都可以成为来日的一笔资产”。

他还谈到未来及其阴影，更提到往昔和往昔的一切欢乐，也谈到“过去的光辉如何照耀着此刻的昏暗”。他认为人类的生命无论在何种情况下，都有其意义。

在二战中他丧失了双亲、兄长和妻子，他们不是死在集中营里，就是被送入毒气间，一家人只剩下他和妹妹。然而，这样一位历经惨绝人寰遭遇、丧尽一切，在苦难中归来的精神医学家，他对生命意义的追问发出了令世界振聋发聩的声音。

“一个人不能去寻找抽象的生命意义，每个人都有他自己的特殊天职或使命，而此使命是需要具体地去实现的。他的生命无法重复，也不可取代。所以每一个人都是独特的，也只有他具有特殊的机遇去完成其独特的天赋使命。”

独一无二的特性使每个人都与众不同，都有其存在意义，这种特质与创造性的工作和人类之爱息息相关。生命的意义因人而异，因时而异，最重要的是要明白个人生命在具体时间的具体意义。“一个人一旦了解他的地位无可替代，自然容易尽最大心力为自己的存在负起最大责任。他只要知道自己有

责任为某件尚待完成的工作或某个殷盼他早归的人而善自珍重，必定无法抛弃生命。”

弗兰克认为人类的基本动力是“追求意义的意志”，当一个人追求意义的意志遭受挫败后，才会转向追求快乐、权力作为补偿。人类最基本的能力在于：发现一个可给予个人忍受任何情境而可坚持下去的理由，并希望借此使个人的生活更充实且能提供个人的存在是有意义且有价值的一种认同。

弗兰克在书中反复强调：无论处境多么悲惨，我们都有责任为生命找出一个意义来——这正是他作为自己生命剧作家的“意义治疗法”的精髓。正因为集中营中的悲痛经验，使他发展出积极乐观的人生哲学，正如他常引用尼采的一句话：“打不垮我的，将使我更加坚强”，使他后半生能活得健康快乐。67 岁时领取了飞行员驾驶执照，80 岁时仍能攀登阿尔卑斯山，并到世界各地演讲推广意义治疗。

所谓意义治疗，是指协助患者从生活中领悟自己生命的意义，借以改变其人生观，进而面对现实，积极乐观地活下去，努力追求生命的意义。在弗兰克看来，只要有“求意义的意志”存在，生命和爱以及“苦难”和“痛苦”都深具意义。这就是说，平凡如你我的人，同样可以活出生命的精彩。

我们的生命是宇宙剧作家投影出来的现实存在，当我们用心与这位剧作家建立联系，我们对自己的人生戏剧就会有更多的觉知，身为生命的导演，你可以生发出转换生命的力量。

薇薇安女士提出了一种写信的方式与剧作家建立联系，她认为，直觉就是剧作家在对你说话，你要学会用直觉聆听内在的声音；剧作家透过我们的直觉和我们沟通，也是透过思想、感觉、梦想、渴望、欲求以及身体的感知；我们的本我透过人类的每一个可能的经验找到方法获取注意并且和我们联系。

与剧作家的书信联系，方法很简单。写一封信给你的剧作家，说出你心里自然涌出的话题，无须顾虑章法和句法，让你的言辞自然流泻出来；与灵魂交谈时，你会说什么？你有什么要求？你想知道什么？这也是精神分析写作的方法。然后另外拿起一张纸写下另一封信，标题是《我需要你在……方面帮助我》。

写完信后，让你的意识扩张，有更多觉知加入进来，想象你变得比你的身体还大……大过你的情绪、你的心智，在你意识中升起，以你人生戏剧的剧作家自居，那是隐藏在面具背后的发光灵魂。这个章节由在推动作为读者的你拿起笔来，体验研究式阅读，这样的阅读是可以开启智慧，打开你的潜能之门的，你可以发现更多的自己，同时体验从阅读者到写作者蜕变的可能性。

作为剧作家在接收到前两封信后，从扩展的觉知范围，写一封信寄给你导演身份的自己，身为剧作家，你要对导演说什么？不像其他演员的声音，剧作家的声音不会批评和争辩，也不会命令我们必须做什么。正如整合心理学家皮列欧·弗路西说的那样：“有如来自沉寂之处悸动的神秘温泉，它以自己的活力及意志触及我们。那是一种至上的命令，一旦我们聆听它，就知道自己要做什么。”

薇薇安女士举了杂志编辑海伦的例子，说明演员代替剧作家写下日常剧本的事情。海伦声称，她的一个叫莉莉安爱争斗而刻薄的演员在编写她的人生剧本。海伦识别了莉莉安“冒牌剧作家”的真面目，写下了凭直觉与真正的剧作家互动的文字记录：

“当我的剧作家莉莉安知道我的恐惧，且我因恐惧而觉得必须控制情况时，她便会出现。莉莉安运用那个恐惧，在我脑海里写下所有的剧情，而且永远是以悲剧收场。她最擅长制造最坏的可能结果，如此我便能够把一切威胁我们的东西推开，不论是什么威胁，如此一来，我便能取得掌控权。

“莉莉安又为剧情所涉及的每一个角色写剧本，如果有哪个演员不遵照剧本，她就会胡乱地重写，拼命地想重新取回或维持她的掌控权。当莉莉安为别人塑造角色剧本时，我会忘了是莉莉安在掌控我的心灵剧，而不是我的直觉在掌管。

“相反地，我的心灵剧作家总是以爱和温柔为出发点，给予信息和引导。大部分时候，我的剧作家是以直觉和关心的形式，以及我对他人的反应方式来与我沟通。没有例外地，每一次只要我遵行直觉，结果一定是正面的。如果我遵照莉莉安，便得吃足苦头才能享受到教训。”

所以微微安女士总结了识别内在声音是来自剧作家还是来自一名演员的方法，那就是自问三个问题：一是“此信息是否触及真理？”二是“那是个爱与同情的信息吗？”三是“它是否赋予你和他人力量？”

如果对这三个问题的回答是“是”，那么它就是来自剧作家；如果答案是背离真理、充满批评论断的、不关心的、离间的或是蛮横的，那么这个信息可能就来自你的一个内在演员。



第五章

明星气质的自我锻造

试着放下你的外表

在一片森林里，有一个静谧的山谷，那里的百花争奇斗艳。你看吧，芙蓉、牡丹那粉红的裙裾舞动着，水仙、百合那白玉的衣袖歌唱着，就连那不知名的小花也欢快地跳跃着……

然而，在一个不起眼的角落里，却有一个黑黑的怪物在默默流泪。周围的鲜花们吓坏了，纷纷转过头来，大家上下打量着这个黑漆漆的怪物，仔细看时，却发现它不是什么怪物，原来是一朵黑色的玫瑰。

那些光鲜的花儿们，别提有多讨厌这个怪物了，先不说它与这里的景致多么不协调，单说它那样的颜色就让人十分反感呢！那黑黑的颜色让人很自然地想到的是冬天里一堆没有燃尽的煤灰，又像一片黑黑的瓦片，与左右色彩缤纷的花衣裳相比，简直太逊色了。

华贵的牡丹首先开口：“你是谁呀？怎么到我们家来了？这里可不欢迎你这丑陋的怪物！”芙蓉也在一边嘲笑起黑玫瑰来：“是呀，看你那身烂布似的衣裳，多寒碜啊，快走开呀，别让我们沾了你身上的晦气！”花儿们把黑玫瑰围起来，群起而攻之。

黑玫瑰伤心透了，推开娇艳的花儿们向前跑去。也不知跑了多久，黑玫瑰实在太累了，就趴在一棵大树下睡着了。没想到那大树的根竟然动了起来，黑玫瑰被这突如其来的变故吓得张口结舌，缩在一角直打颤呢。“小花，你怎么了？”

谁的声音？黑玫瑰抬头循声望去，不禁吓了一跳。原来那树干上浮出一个大大的脸，不过那脸和蔼而慈祥，这令黑玫瑰放下心来。

望着那笑眯眯的脸和刚才关切的问话，黑玫瑰想起自己被群花嘲笑的情

景，“哇”一声大哭起来：“我，我……太丑了！同伴们都嘲笑我，还说我是怪物呢。”

“呵呵，傻孩子，外表并不重要，只是一件衣服而已。重要的是内心里的美，内心美，外表才会真的美。如果你试着放下外表，你就会发现有神奇的事情发生。”树干上那慈祥的脸话音刚落，就隐去了。

黑玫瑰突然一个激灵，睁开眼，噢，原来是做了个梦呀！它摸了摸大树的树干，回味着梦中大树的话，并把它们一一记下。

黑玫瑰回到原来的花丛。鲜花们见它回来就生气地问：“你这个黑家伙，怎么舰脸回来呢？”黑玫瑰笑笑说：“花姐姐，我虽然其貌不扬，留下来可以给你们打打杂。你们是明星，而我可以做你们的配角呀！”鲜花们听黑玫瑰这么说就勉强让它留了下来。

在以后的日子里，黑玫瑰总是热心帮助每一朵花，无论之前它们是否嘲笑过自己都不计较，反而让那些花儿们感到有些过意不去了。

这天早晨，黑玫瑰突然觉得自己有些异样，浑身充满了力量。它照一照镜子，不禁感叹起来：“这是我吗？”原来镜中的自己是一朵灿烂绽放的红玫瑰，红红的花瓣是如同初升的太阳那般火红的颜色。

它惊讶得张大嘴巴，猛然想起梦中大树说的那番话来。原来，锻造自己的明星气质是要从“放下外表”做起，它美美地笑了。

拿破仑的明星气质

美国著名心理学者威廉·詹姆斯说过：“无论如何我毫不怀疑多数的人士活在……对其潜能严重限制的范围中。他们只运用自己意识的极小部分……很像是一个人，放弃自己的身体组织，只习惯应用与移动小指头。我们都拥有我们无法想象的可依赖的生命泉源。”

马斯洛认为，绝大多数的人都有可能比实际中的自己更伟大，因为我们都有未被充分利用的潜能。然而，人们不仅惧怕自己身上最坏的东西，也惧怕自身最好的东西，后一种现象称为逃避成长，约拿情结就是造成逃避的一

个根源。为此，马斯洛提出这样的告诫："假如你有意想低就，那么我要警告你，你的余生将会非常痛苦，你将逃避自己的能力和可能性。"

有个叫蓝蓝的女孩，在一张大班台上规划着未来村庄的布局，她手里有着花花绿绿的建筑模型以及车马畜禽和花草树木的模型，一幢幢红顶白房子掩映在绿树红花之间，整个村子布满了草坪，农家院落鸡犬之声相闻，好一派田园风光呀。

看她那么认真地从事着她手里的工作，我们不禁问她为什么对摆弄这些小模型这么上心？她说她的理想是成为建筑设计师。我们眼睛一亮，在这女孩身上我看到了明星气质的种子，那是一粒已经发芽并开始生长，等待开花结果的卓越型子人格的种子。

由蓝蓝摆弄建筑模型钩织自己未来的梦想，笔者想到了拿破仑在参加实际的战争之前，曾经在内心想象中不知演练过多少次军事行动的事情来。是呀，成功者的共同特质就是心中有梦。

拿破仑的明星特质早在童年时代就已经显现出来，韦伯和摩尔根在《充分利用人生》这本书里告诉我们：拿破仑在上小学时就对军事产生了浓厚兴趣，所读书目多为战争题材，而且做了大量读书笔记，付印时竟达400余页。拿破仑最喜欢做的一个想象游戏就是把自己当作司令，画出科西嘉岛的详细地图，经过精确的数学计算后，标出他可能布防的各种情况。

拿破仑从小就争强好胜。在他还是很小的孩子时，就时常揍比他大一岁的哥哥约瑟夫。而且他恶人先告状，到母亲那里去诉苦，使约瑟夫会再受母亲的一顿训斥。

拿破仑10岁时就到军官学校学习，初到军校时因其身材矮小、势单力薄而备受歧视。他没有别的办法对待他们，只有与他们打架。拿破仑有一种不服输的劲头，有一次他与高年级同学打架，他被揍得鼻青脸肿却不屈服，一到下课就去找那高年级同学继续打架，直到那高年级同学向他讨饶为止。拿破仑终于打出了同学们对他的敬畏。

在这里我们再一次看到拿破仑明星气质的影子，拿破仑的明星气质还表现在他善于整合并使用自己的内在资源，他曾经说："我有的时候像狮子，有

的时候像绵羊，我的最大艺术就是我知道什么时候应该是狮子，什么时候是绵羊。”

香港心理学者岳晓东在分析拿破仑人格特质时指出，拿破仑成也自信，败也自信。他过分自信从而会导致自恋，而自恋会使人分不清梦想与现实之间的鸿沟，于是拿破仑陷入盲目自信的泥潭，过高估计自我重要性及个人能力。

按照岳晓东的说法，拿破仑是一个被自信惯坏了的孩子，缺少危机意识，结果他战胜别人的次数越多，输给自我的机会就越大，于是一位天才巨星悲剧般陨落。成功可以使人变得自信，也可以使人变得自负，这是后人需要汲取的教训。

❀ 你也有明星的气质

每个人的心灵剧场都藏龙卧虎般潜伏着他自己的明星演员，重要的是我们要去发现。当明星气质初露端倪时就要抓住他，认同他，鼓励他，充分授权给他，该他出场时就让他出场。

一次，余鸣先生在读过一位女咨询师的来信后，心里久久不能平静。这是一封针对余鸣受伤的内在小孩的治疗信函，读了这封信，他除了感动，想哭，还感到很吃惊。余鸣先生发现来信者的共情能力很强，这样的共情能力应该是来自母亲，孩子跟母亲学会共情，然后比母亲做得更好。

于是，余鸣先生发现来信者是某种意义上的天才，她完成了一份很好的治疗文案——内在小孩治疗脚本的婴孩部分。这是一种另类的治疗，是在为内在小婴孩重塑内在母亲形象，帮助这孩子建立良好的客体关系。

既融入了内在小孩治疗，又融入了客体关系治疗，真的很不错，她在进步，她在成长，余鸣先生看到了她身上的明星气质，真为她高兴。余鸣先生深信，人有无限潜能，去珍惜它，去挖掘它，也许我们自己都不知道自己有多伟大，就看你能把上天赋予你的生命潜能释放多少啦！

余鸣先生回顾自己的成长历程，不经意间已经走过了好长一段生命智慧的探寻之旅。十年前，曾经热爱写诗的余鸣先生是不喜欢读散文的，然而8

年前的一次与做牌匾的人闲谈时他发现自己还会撰写对联呢。他撰的联中有这样的一副："携来百侣寻梦知何处，醉倒状元翰墨洒江天"，还赢得一些书法爱好者的喝彩呢。于是，余鸣先生发现了自己身上的明星气质，后来他又试着写散文和小说也在报纸上发表一些，就这样一路玩出作文教学来，想当初他是怎么也不知道自己拥有这份能力的。

那时，余鸣先生一直在扮演人生舞台的蹩脚演员角色，看人家教书法呀教美术呀还很羡慕呢，而现在，经过不断挖掘和释放自己身上的天赋潜能他已经做得比他们好许多倍了。

许多事情就是这样，你不去试怎能知道自己行不行呢？余鸣先生想，那位从事心理治疗的咨询师朋友也没想到自己能写出这样精彩的内在小孩治疗文案吧？

大学刚毕业时，余鸣先生原本想考研究生却名落孙山，对于他来说因为有输不起的心态，真的好失落……那时余鸣先生就迷上了诗歌，当有人为他寄来诗报的时候，他就好兴奋，在诗里他就好像做白日梦那般让自己难得糊涂上一阵子。

后来余鸣先生自己还写歌词，那是在他发现了自己的明星气质之后，写下这样一首歌：

不知道哪一时哪一刻/我习惯了单调空乏的生活/在没有风没有风的季节里/飞翔的翅膀已跌落

不知道哪一时哪一刻/我病了全身都感到痛苦/窗外的狂风一阵阵嘶鸣/像一个知心的人在倾听

风啊风请你告诉我/我的心是怎么病的/为什么雪花飘飞寒风凛冽/我却变成一只孤独的蝴蝶

风啊把我鼓胀成风筝/对大地保持豁然的姿势/就这样对天空痴心如魔/风啊有了你我才不再寂寞

这首歌写于2000年11月，那时余鸣先生已经开始教作文了，可心里总是空落落的，还没有进入心理学殿堂，还找不到自己为什么忧伤，还在过懵懵懂懂的生活。除了一位事业上的合作伙伴，再没有其他朋友，更没有红颜

知己……想开创自己的事业，可是总觉得自己是跌落了翅膀，这还不算，助他飞翔的风也没有，于是他无可奈何，于是他觉得自己病了，雪花满天是那样美，而他是那样孤独……歌里出现蝴蝶意象，有一种飘零的不踏实感觉，蝴蝶还象征死亡与再生，这就是余鸣先生当时的真实心态。

那时，余鸣先生只能在飘雪的夜晚聆听窗外的风声，那风声似乎成了他的知心朋友，他似乎受到磨砺，他向往天空，他要飞翔……那时他非常喜欢杨钰莹唱的《你看蓝蓝的天》。

余鸣先生还和爱人上街卖盒饭贴补家用，因为她下岗了，她算是红颜知己吧，可按现在的年轻人的理解又不能算。总之，她在帮他、支持他，于是余鸣先生就写了一篇散文《你看蓝蓝的天》，是写她的，把自己都感动了，可惜这篇稿子找不到了。那时都是用笔在纸上写呀，不像现在可以存在电脑里。

总之，在发现自己的明星气质以后，余鸣先生便百般地挖掘它，他知道那是他最具潜质的子人格，或许将来他能成为自由撰稿人也未可知。于是，余鸣先生讲故事的能力越来越好，他的作文也越写越好，他的学员彼此读到的文字同样一天比一天好。因为改变在悄悄地发生着。

余鸣先生相信，在每一天的每一个时刻，改变都在不容阻挠地发生着。直到有一天，当质变出现的时候，就连我们自己都会大吃一惊！

可不是嘛，就像现在，几乎每天余鸣先生都是在自动写作，他没刻意要写什么，只是在轻轻敲打键盘过程中语言就天使般轻轻落在他的文档之上，或许这就是一种叫写作状态的境界吧。

那么，是什么力量藏匿在文字的背后呢？它们是来自作者内心深处的情景与声音？是本我？是无意识？是超意识的连接？余鸣先生不知道，他只知道，他写作，他存在。总觉得那个写作者不是生活中的他，那是另一个自己，是梦想中的天才。余鸣先生尽心尽力地塑造着他，和他成为最知心的朋友。

❀ 像乔纳森那样飞翔

蓝天白云之下，在美丽的大草原上，有一位向着太阳奔跑的追梦女孩，

她已经发现了自己的明星气质，她要为培育自己的明星演员子人格，从而实现今生今世的美好理想持之以恒地奋斗。

她叫王蒙，是一名心理学教师，在课堂上，她幽默风趣的讲课氛围给同学们留下了深刻的印象，平易近人的她在孩子们眼中不是老师，而是一位知心姐姐，孩子们的知心话都喜欢和她说说，让这位知心的教师姐姐给自己支招。

2008年5月，在通辽市团市委的全力组织下，通辽市“12355”青少年服务台成立，为了保证热线的畅通，王蒙主动请愿，仅仅用了七天的时间就组建了一支由30名心理咨询师组成的志愿者队伍。到目前为止，“12355”共发展志愿者120余人，接听通辽市区电话1 000多个，外省电话30多个，志愿者为800多人解决了不同程度的心理问题。

这个具有明星气质的追梦女孩，让我们想到了美国作家理查德·巴赫的《海鸥乔纳森》的故事。乔纳森是一只不同寻常的海鸥，它不肯像其他海鸥只为觅食抢鱼，觉得这样生活实在没意思。在乔纳森看来“我本来可以用这些时间学习飞翔，还有那么多的东西要学”。此时的乔纳森已经具备明星气质，它想知道自己在天上能做什么，不能做什么，它对飞翔痴迷而狂热。它要成就一番伟大梦想，在这个过程中一个卓尔不凡的子人格将在它的体内降生并成长。

于是，在别的海鸥四处觅食的时候，乔纳森却在天空飞翔，冒着头破血流的危险，尝试各种高难度的飞翔动作，学习那些几乎超出它身体极限的飞翔技巧。

王蒙也是在2002年偶然接触到心理学课程，由此便喜欢上了心理学，并萌发了做一名心理咨询师以及心理咨询志愿者的想法。几年间，她像海鸥乔纳森练习飞翔那样不懈努力，执着进取，考取了三级、二级心理咨询师证书和国家心理咨询师考评员证书。

乔纳森的执着被其他海鸥看成是对生活的不负责任，于是它被鸥群视为异类而被驱逐，在悬崖边过着离群索居的生活。它锲而不舍地练习飞翔，终于飞到了梦想的高度，那里的海鸥们飞得都很高。王蒙为了实现心中的梦想，

也是不惜花费大量时间和钱财，多次参加由全国各地知名心理学专家主讲的技能培训，掌握了多种心理治疗的方法。

乔纳森师从那里的海鸥长老继续学习飞翔，长老教导它："天堂不是一个地点，也不是一段时间，当你接近完美速度的时候，你将开始接触天堂。而且，那并不是时速1 000英里，或是100万英里，或是以光速飞。任何数字都是一种有限，而完美是无限的。"

经过不懈的苦练，有一天，乔纳森终于领悟了海鸥长老所教导它的关键。"啊！真的，我是一只完美的、不受限制的海鸥了。"顿时，它感到喜出望外，充分领略到生命重生的自豪与成就感。

飞得最高的海鸥看得最远，乔纳森时常想让原来的海鸥们在自己站的地方看到天堂。于是乔纳森回到自己曾经被驱逐的地方去寻找那些正在被驱逐的海鸥，它们都对飞翔有着浓厚乐趣，并苦苦探究怎样飞得更高的办法。

王蒙在掌握了大量的心理辅导技能与志愿者队伍资源以后，就着手成立了通辽市科尔沁区青少年心理健康教育学校，填补了通辽市心理健康教育事业的空白，她要像海鸥乔纳森那样飞翔在科尔沁草原的上空。她最喜欢和青少年待在一起，和他们一起上课，一起探讨解决心理问题。因此，她每年都要深入学校为高考、中考的学生进行心理辅导，帮助他们缓解心理压力，每到一处，都受到学生、领导的欢迎和喜欢。她说："我希望通过我的努力，让通辽市乃至更多的儿童青少年更健康更阳光地生活。"

"你们整个身体从翅膀一端到另一端，其实就是你们的思维本身，就是你们可以看见的有形的思想。冲破你们的思维枷锁吧！"乔纳森对伙伴们说，"你可以成为你自己。你有塑造真正自我的自由。就在此时此地，什么也不能阻拦你。这是伟大海鸥的法律，这是真正的法律。"在这里，乔纳森要谆谆告诫它们的是：做你自己的国王，让生命为自我做主！

喜欢阅读的王蒙记住了乔纳森的话"你可以成为你自己。你有塑造真正自我的自由"。为了把青少年心理辅导工作落到实处，她制定了12355青少年服务台心理咨询热线志愿者轮流值班制度，做到每天有人值班接听求助电话，

每个来电来访个案都认真记录，建立个案追踪档案，不定期地对咨询者进行回访。

乔纳森有时候只是讲一些简单易懂的东西：“海鸥天生就应该飞翔，自由是生命的本质，任何妨碍自由的东西都应该摒弃，不管什么形式的限制，宗教或是迷信都应该抛开。”

它的学生福来奇好奇地问乔纳森：“我不明白，你怎么能做到爱一帮要杀死你的鸟呢？”

“当然不是那样，谁都不爱仇恨或者邪恶。你得学着了解真正的海鸥，它们都拥有善良的本性，还得帮它们发现自己的那些优点，这才是我所说的爱。比方说，我记得一只脾气暴躁的海鸥，名叫福来奇。它刚被流放时，一心准备与群鸥决一死战，所以就在‘远方山崖’为自己构筑了一座地狱。然而今天，它却在这里为自己建造了一座天堂，并且带领着整个群鸥飞向同一个目标。”

“你说‘我要带领’是什么意思？你是这里的老师，你不能离开！”

“我不能吗？你不认识还有别的鸥群，别的福来奇？它们比这里更需要一个老师。这里的海鸥已经飞在光明的路上了。”

“别让它们散布有关我的愚蠢谣言，或者把我奉为神灵，我只是一只海鸥，我喜欢飞翔。”说着说着，海鸥乔纳森慢慢地消失在茫茫的天空中。

过了一会儿，海鸥福来奇腾空飞起，面对一队全新的学生，它们急切地希望开始第一课，而福来奇则在延续着“乔纳森的传奇”，教这些学生飞翔。

海鸥乔纳森，这个清新单纯的童话好像在讲述这追梦女孩和她的老师亲子教育专家屈开女士的故事。屈开老师就是我们现实生活中的乔纳森，她像海鸥乔纳森那样不甘于平庸，尽量发挥自己的本性，竭力突破自我的极限，几十年如一日，从不放弃飞翔的快乐。

为了飞得更高、飞得更远，屈开老师奋力追赶那些志同道合的“海鸥”们，比如尚致胜、卢致新等，她也遇到了“海鸥长老”式的智慧型人物台湾的许宜铭老师，在博采众长基础上开发了自己的青少年心理培训课程“卓越成长的阶梯”。她在教更多渴望飞翔的家长和他们的孩子学习飞翔的本领。

而今，来自青青草原的追梦女孩，你就是海鸥福来奇，你在与乔纳森一起飞翔。你也会像海鸥福来奇那样腾空飞起，延续着“乔纳森的传奇”，教那些渴望飞翔的家长和他们的孩子学习飞翔的本领，让他们飞得更高、飞得更远。

生活中的王蒙就是这样，不只深入校园，还奔波在企业、社区做公益讲座，和家长一起探讨孩子的成长问题。其主讲的“人人要塑造阳光心态”“家庭中两性关系对孩子健康的影响”“做幸福家长，培养成功孩子”等主题讲座20多场，听众有教师、学生、家长、机关干部、企业职员、公安干警、武警战士等，受益人数4 000多人。

每个人的内心都拥有生命的潜能，生命潜能就是一粒种子，拥有一切的可能性——无数蓄命待发的子人格。正因为每个生命都有无数种可能，我们每时每刻才面临无数选择，只有飞得越高，我们的视野才越宽阔，成为自己命运的掌控者，做自己心灵剧场的导演，才能看清每种选择，才能发现自己心中的至爱。

在笔者写这本书第六章的时候，王蒙刚刚获得第九届中国青年志愿者优秀个人荣誉称号。向着太阳奔跑的追梦女孩呀，让你的梦想在无边无际的大草原上飞翔吧！在飞翔中拥抱生命的奇迹，在飞翔中接近梦想的天堂，这样的飞翔也就成为一种快乐了。

找到你的明星演员

发现自己的明星特质，只是意味着我们找到了重新出发的起点，若止步于此，我们的生命或许萎钝。于是，需要我们背起行囊，踏上探寻生命智慧宝藏的流浪者之旅。这让笔者想到美国黑人女作家莫里森小说《宠儿》里的人物贝比・萨格斯，还有一个年轻猎手的故事。

年轻猎手在一个美丽的湖边瞄准了一只天鹅，其实那天鹅是一个美丽的少女，而贝比・萨格斯瞄准的那只天鹅是“林间传教”，那是她要寻找的明星演员。少年接下来要走一条拯救天鹅少女的艰辛旅程，而贝比・萨格斯当然

也要走一条很远的路才能追上她那只美丽的白天鹅。这里的天鹅便是一个人明星气质的象征，是他或她明星演员子人格的雏形。

射手的故事是这样开始的，他是一个很好的射手，射中率很高，可是现在却找不到射击的目标了。因为天鹅少女对他来说是新的生命，他无法用过去习惯的射杀方法对待她，于是他下一个生命主题是“解救代替射杀”。

就好像贝比·萨格斯，她是一位饱经磨难，深受奴隶制之害的黑人奴隶。她总是一丝不苟地完成奴隶主布置的工作。对于奴隶主的剥削，她既不喜欢也不埋怨。因为话语权操持在白人手里，黑人的言说显得那么苍白无力。在她内心深处，她很明白，不论她如何做，受到何种待遇，奴隶制的本质不会发生变化。她对自己的痛苦无能为力，也从没有想过自己除了做奴隶还能做什么。作为受创的主体，萨格斯陷入了悲悼。

贝比·萨格斯在奴隶制下失去亲人，失去朋友，失去自我，但在她获得自由之际，她意识到自己可以重新找回存在的意义。于是她有了新的选择、新的梦想，给自己重新命名，改造蓝宝石路124号以及林间传教。

在我们想象的视野，贝比·萨格斯会离开熟悉的环境，到一个很奇特的地方，在一个旷野中，在美丽的湖边，看到那只她寻找的天鹅，一只闪烁银白色光芒的天鹅。柴可夫斯基的美妙舞曲《天鹅湖》正在很遥远的地方回响着，贝比·萨格斯全神贯注地冥思一个幻想：那是一只神秘的、不同寻常的白天鹅，它代表着另外一个世界的形象。它相当于一种突然产生的吸引力，她想很快地投入一个行动中尽快抵达这个吸引力——成为新的自己，这个新的自己会带来新的生命。于是，她必须做些什么。

当贝比·萨格斯想要开始新的生命的时候，当她要踏上寻找宝藏的流浪者之路时，她心中的磨坊主告诉她，你要找的新生命住在玻璃山上，而那玻璃山是冰冷的、光滑的、难以触及的以及封闭的，有一点洁净无菌的感觉。我们可以看那新生命，但却不容易感受到她，人们还没有与她有任何情感联系，人们还不知道她就是贝比·萨格斯，因为她的羽翼未丰。

“这个住在玻璃山的形象就是现在的你，她叫珍妮·惠特娄，你要拯救她，让她长出丰满的羽翼。当我把这些告诉你时，你已经不在玻璃山了，你

要启程继续寻找你自己。”

贝比·萨格斯寻找自己的第一步就是为自己重新命名，前主人用自己的姓惠特娄命名萨格斯，是借此宣布自己对萨格斯的所有权。“命名即要求主权，为小孩、奴隶、家畜或不动产命名，即是宣布字面或象征意义上的所有权，同时也暗示命名者与被命名者的关系和情感。”

奴隶主与奴隶是所有与被所有的关系。奴隶作为奴隶主的财产而存在。对于奴隶而言，“如果你不知道自己的真实身份却任凭他们（奴隶主）按他们的喜好来称呼你的话，你就等于一无所有，因为你无法拥有自己的名字，自己的家庭和命运，而只有这些东西才能确定你的身份，让你成为你应该成为的个体”。

在这种情况下，为了改变自己的命运，抚平心灵的创伤，萨格斯就给自己重新命名。她用丈夫的姓作自己的姓，用丈夫对自己的昵称作自己的名。借此宣布自己对自己的所有权，重新掌握自己的命运。

此时的姓名对于萨格斯而言是移情的对象之一。如果说珍妮·惠特娄这个名字带来的是创伤，是爱的客体的缺失，那么贝比·萨格斯则带来新的爱的客体。这个名字将萨格斯与黑人文化重新联系起来。

其实，童话里的磨坊主关心照料的是一个转化过程，“你的转化过程就像把谷物碾成面粉，把谷粒转化成一个能加工成食物的状态。所以你还要找到第二个磨坊主，上帝，他是一个有智慧的人”。

年轻猎手故事里的磨坊主与传说中的雕头狮身双翅钩爪的怪兽——巨鸟有联系，这巨鸟从前面看像一只雕，从背后看像一头狮子。山雕被看作空中之王，而狮子是地面之王，它象征巨大能量。想想看，把诸如雕呀狮子呀这样的子人格整合到一起会释放出什么样的生命潜能呢，那才是内心强大的你！

而你要做的是必须躺到装面粉的桶里，以便让巨鸟把你带到天鹅少女生活的地方。这个装面粉的桶类似母亲腹部的东西，象征能在其中发生变化的集装箱，因为母亲领域的停留能带动你前进，去探索人们心灵深处的黑暗地带。面粉是代表生命滋养的，这个装面粉的桶是有个人成长意味的，因为你要行动起来，要培育你的明星气质并发展你的明星演员，以期将来有一天她

闪亮登场演一出精彩的人生戏剧。

蓝宝石路124号是萨格斯获得自由后的第一个居所，也是她发生转化的“装面粉的集装箱”。虽然是租来的房子，但萨格斯对其进行了改造。她将前厅改作厨房，并将后门堵上。作为黑人女性，一直承受着来自种族主义与性别主义的压迫。前厅原本是主人用来款待宾客的场所，黑人女性是不属于前厅的，她们属于厨房。作为黑人奴隶，他们是不被允许光明正大地出现在前厅的。

但改造后的厨房不仅是黑人女性完成家务的地方，也是黑人社区成员表示关心、探讨问题的所在。黑人女性不需要回到束缚她们的厨房，在124号，她们可以很好地完成家务，同时参与各种问题的讨论，在履行家庭义务的同时，完成自己的社会责任。后门的封闭对于萨格斯以及其他黑人来说也有着重大意义。

在白人的文化里，前门与后门不是简单的建筑物通道。前门是白人专有的，象征着白人的高贵；相对应的后门，是黑人的进出场所，是低贱的代表。这种对立的文化意义在被殖民者的心中打下了深深的创伤烙印。萨格斯改造124号是将自己曾经的创伤转移到现实当中，是萨格斯对过往的重新审视。她现在也可以平等地进出前门。

当你经过玻璃山的磨砺和阴暗世界的历险，你就会打通通往光明、通往药草世界、通往自然的通道。你要做的工作将是很疼爱地抚摸那些被揍打、被毁坏的孩子的心，你去治愈和解救那些孩子，那些孩子也解救了你，你不再被捆绑，你可以飞上蓝天，因为你已经是美丽的白天鹅啦！

于是，贝比·萨格斯带着满心的欢喜与信心，尽自己最大的努力帮助黑人。她鼓励人们“要热爱自己的身体——眼睛、皮肤、手、脸、嘴、脚、后背、肩膀、胳膊、脖子、内脏——因为在那边，他们（白人）不爱你的肉体。他们藐视它。”

在萨格斯的祈祷仪式中，我们可以窥见黑人自己的文化影响。比如，他们不像白人那样规规矩矩地祈祷上帝，希望获得上帝的宽恕，黑人是“狂人般地扭动自己的身体，大声歌唱，大声哭泣，完全以一种疯狂的状态表达自

己的热情与虔诚”。于是，萨格斯找到了自己的明星演员，成为整个黑人社区的精神领袖。

现在，我们做一个练习：想到我们所居住的社区，你会把它形容为一座花园、一个小镇或特色城邦？你可以专注于一个社区或你感兴趣的一个团体，比如民间书画院、瑜伽俱乐部、太极拳协会、心理学会等，写下你对下列问题的答案：

从你的观点来看，目前的心灵舞台在聚光灯下上演的是什么戏剧？

舞台上的主要演员是谁？你在舞台上的什么地方？

在纸上为这幕戏剧画一幅素描。

什么东西不见了？

智慧力、道德力和意志力是不是最需要开发的？请解释一下。

这出戏剧叫什么名字？

请为这出戏画出你最想要的样子。

你愿意做什么来实现这幕戏？

三种人格力量解读

我们的生命动力来自内心深处对自我实现的呼唤，我国著名人本主义心理学家许金声教授在他的著作《人格三要素改变命运》里，阐明了构成自我实现人格的三种基本力量或要素：即智慧力、道德力和意志力，也就是说健康人格或心灵剧场里的明星演员的成长与发展，包括了智慧力、道德力和意志力三个方面的协调发展与高度整合。

童话《绿野仙踪》里那个希望有一个脑子的稻草人、希望有一颗心的铁皮樵夫和胆小的狮子踏上黄砖路寻找奥兹国巫师的旅程，就分别隐喻了对人格三要素里面的智慧力、道德力和意志力的不懈追寻。

所谓智慧力就是个体接收信息并且对信息进行有效加工的能力。“有效”是指有助于个体正常地满足需要，并且让需要的满足向自我实现的方向发展和接近。智慧力是个体对自我生命的观照，它包含了两个重要的心理学元素，

一个是觉察，另一个是存在。

觉察有两种形态，一种是“洞察”，另一种是“觉醒”。对事物的了解与洞彻，称为“洞察”，它属于理性的、头脑的、思想的认知脑。“觉醒”指的是我们内在世界与感官和情感有关的情绪状态，它属于情感脑。

与觉察相对立的是“迷惑”，与存在相对立的是“不在”。生活中的我们经常处于“迷惑”状态，因为我们被过去的经验催眠，被家庭催眠，被环境催眠……于是我们迷失自己，于是“真我”就“不在”了，也就是说，“我”没有真正地“存在”。

史蒂芬·吉列根认为生命的存在是在每个人之中，都会拥有的特殊礼物；当存在的直接经验在一个人内在被忽略、否认或诅咒时，症状就可能形成；为了减轻症状与痛苦，要再次唤醒与培养一个人内在中，基本存在真谛的觉察。而做好存在的功课需要我们在内在小孩的隐喻以及情绪隐喻上有所作为。

如有人是这样重写卖火柴的小女孩故事的：卖火柴的小女孩，望着其他人家美味的晚餐与温暖的火炉。她有红色的裙子，有可以点燃的火柴，有一双大眼睛，还有家……然而她没有好吃的东西，也没有朋友跟她一起过节，而且她不能回家。

可是，有一天卖火柴的小女孩会长大。长大了，会渐渐有力量，可以自己生活着。特别是辛苦过来的孩子，长大后总是比一般人更有韧性更有力量活着，然后做更多更多温暖的事。有一天，卖火柴的小女孩可以不卖火柴了，她做着自己喜欢的工作，买自己喜欢吃的东西，她仍然会在路上点着火柴，给那些需要温暖的孩子。

故事说到这里，我们明白了，原来，卖火柴的小女孩可以不用死掉。她可以经由觉察的功课活着而且“存在”着，如果她处于匮乏的“她没有好吃的东西，也没有朋友跟她一起过节，而且她不能回家”之类的迷惑之中，她的“真我”就不在了，而代之以一个孤独无奈和无助的受害者角色。

道德力是指个体对自我、他人、社会、人类、大自然、宇宙以及存在本身的一种真诚的态度和能力。一个人对于自己、他人、人类、自然、整个宇宙以及“道”本身的态度越是真诚以及对这种真诚的表达能力越强，他的道

德力量也就越强。

道德力同样包含两个重要的心理学元素，一个是对自己的接纳，另一个是对他人的同理。一个人做到接纳自己，才能做到接纳他人，接纳首先是对自己的真诚，而同理是对别人的真诚。

关于接纳的功课我们做自我关系隐喻的探索，而同理探寻的则是客体关系的隐喻。一个人的自我关系会反映到他与客体互动的关系上来，这里我们以美国影片《美丽心灵》为例来探讨一个人的自我关系。

在主角纳斯的心灵世界，被意识忽略和拒绝的情感是处于无意识状态的，那些和意识冲突的无意识集中体现为以子人格的潜在方式出现的三个方面的非理性情感，他们分别是代表阴影的室友查尔斯、代表英雄原型的国防部官员帕切尔和代表阿尼玛原型的小女孩玛休。

与道德力建设有关的接纳和同理的功课，目的是尊重差异和掌握住差异之间的张力，发展出更深的和谐与能力，以表现出爱与真诚。

纳斯的幸运就在于他一直有艾丽莎爱的支持，纳斯一直能够感受到艾丽莎的爱，并且相信艾丽莎的爱是一个更大的关系场。当他在真与假中迷惘从而经历与关系场几近“归属断绝”的时候，至少他知道艾丽莎的爱是真实的。正是这一点真实的情感让真实的世界重新进入纳斯的意识，使纳斯在真实情感的引导下保持了对现实关系场的觉察。

意志力是人在为达到既定目标的活动中，自觉行动、坚持不懈、克服困难所表现出来的心理素质。意志力所包含的两个重要心理学元素是“掌控”和“连接”，掌控是对生命的自我做主和自我选择，通过对阴影转化的隐喻，让我们更卓有成效地掌控人生。

阴影，指的是我们内在失联的本体样貌。我们因为害怕失去爱，畏惧死亡，所以在童年时选定了许多不适合展现的面貌，压抑深锁到人格的底层。而透过联系、接纳与深爱这些我们深层的人格样貌，正是使我们回归本体的途径。

例如电影《美丽人生》里说的故事，一个巴格达的药剂师，年轻时从军，回来时听说他的老婆得了天花，容貌尽失。于是他跟老婆说，战争让我全盲。

12年后，老婆死了，他睁开眼睛，回到光明人间。

这故事传递了电影的核心主题“爱的力量，打开了世界的局限”，太太容貌尽失可能在关系里投下的阴影，却因丈夫的坚定意志，而创造了一个新的世界，那是失明者与妻子本质相遇之所在。

“连接”是叙事治疗的一个重要原理，当我们连接上生命中“闪亮时刻”的积极能量，就可以表现出最佳状态的自己。隐喻可以提供一种与深层自我连接与沟通的有效方式，借由这样的连接，我们可以接触到自己原本具足的积极生命能量，也就是借由资源隐喻来激发自己，激流勇进，力争上游。

曾经有一位中学生找到笔者倾诉烦恼，原来他在上课时总觉得自己坐姿不对，于是会不自觉地动来动去，影响听课效果。笔者让他体会那种觉得坐姿不对的情绪与状态，这个过程便帮助他连接上身体自我和认知自我，然后把这样的情绪与状态转化成形象，在认知层面解读情绪。

无论作文教学还是心理治疗，我们都特别看重对情绪的捕捉。因为我们相信人活情绪，人际互动也是情绪的互动，抓住了情绪的脉络，也就抓住了根本。于是我们要知道情绪想要说什么，我们会把情绪的语言转换成图像，情绪用图像来表达内涵，我们把它叫情绪语言图像。情绪语言图像上演的也是一个人的心灵剧场故事，是我们故事思维的重要组成部分。

这位中学生的情绪语言图像是一个七八岁的背面粉的男孩，显然是顺从型的“儿童我”，于是笔者问他，谁让那男孩背面粉。他说是男孩的师傅，形象是一个抱枪的石头雕像。哦，多么形象的批评指责型的“父母我”。于是笔者考虑使用TA沟通分析作为治疗因子，进一步地探问，这中学生没有很好地发展出他的“成人我”，所以他缺乏掌控感。

在治疗上，笔者要帮助他发展意志力，也就是自我负责、自我管理的能力，增强自己动手做事的主动性，才能发展掌控感和意志力。于是笔者讲了下面的故事：

一个七八岁的小男孩，整天背着一袋面粉累得汗流浃背却不肯放下，因为那个让他背面粉的人答应只要他不放下袋子就会让他在饿的时候得到食物，男孩把那人当师傅。而他的师傅是一个抱枪站岗的石头雕像，石头是缺少理

性的，他的话怎能当作真理呢？但他为男孩提供食物，男孩相信他。

可是背着这样沉重包袱的小孩怎能健康成长呢？于是某种变化发生了，成长总会伴随某些变化。一个慈祥的白胡子老头出现了，他告诉男孩那包袱里不是面粉而是棉花，男孩忽然觉得包袱变轻了。包袱变轻是觉悟，是知道真相后的觉醒。真相是男孩一定要背着大包袱吗？石头雕像没法回答这个问题，而白胡子老头会质疑这个问题。质疑意味着思考，雕像不会思考，而白胡子老头会思考。这里从盲从到思考便是进步，便是成长。

于是白胡子老头要小男孩放下包袱，果然那包袱是空的，背它干吗？只为得到食物吗？于是小男孩跟白胡子老头学种田，学养猪，学认字，小男孩终于有了本领。

故事里的"雕像"让小男孩背上了沉重的包袱，隐喻了父母的唠叨、否定和挖苦，这些消极影像在孩子那里就成了沉重的心理负担。这中学生在听故事的过程中有所触动和领悟地说："对呀，不背那沉重的面粉也不错……我……管他坐姿对不对，我行我素就是啦！学种田，学养猪，学功课……不自寻烦恼……"

我们做治疗通常走三个脚本，一是智慧力脚本，主要体现觉察当事人的生命困局如故事里背面粉的男孩，通过把问题外化换个角度审视自己，使当事人跳脱"受害者"角色，更客观地看自己的问题；第二个脚本是道德力脚本，主要体现真诚接纳，找出当事人内心深处的需求如放下包袱，尊重他的价值观并找到他内在的动力；第三个脚本是意志力脚本如男孩学种田、学养猪等行为，体现连接当事人的积极资源，释放生命潜能，活出精彩人生。

❀ 明星演员人格魅力

本书姊妹篇《故事思维：做你内心世界的国王》里提到的"松开—捕捉—释放"的人格整合故事思维技术，让我们明了我们的内在潜能是一部分一部分释放出来的，每一部分潜能的释放都要经历三个阶段：松开被我们排挤到阴影里的忽略自我；捕捉到我们行动中的闪亮时刻；真正释放出与忽略

自我互补的那部分能量来。

这里我们主张的“困局—成长—存在”生命剧本导演故事思维是“松开—捕捉—释放”故事思维在心灵舞台的演变，同样经历三个阶段的内在历程：认识自己的内在演员及其所处的困局状态；了解内在演员蓄势待发的潜能以及生命中可能的阻碍；以崭新的姿态挑战个人旧神话，演绎存在状态的新剧本。

我们能否演好生命中的新剧本，端看我们行动的力量与内在的动机何在。我们无疑需要意志来实现我们内在历程里的认知和领悟，意志就是我们能选择，能为自己、他人和周围环境带来改变的一种力量。

阿萨吉欧利在他的著作《意志的作用》里指出，全然被开发的意志面向是坚决的、技巧熟练的及良善的意志。用人格三要素理论来理解，全然被开发的意志面向包含了意志力、智慧力和道德力这三种人格力量，这三种人格力量也是明星演员精彩表演的魅力所在。

意志力是行为的动力，是力量的源泉，然而力量的发挥也会跌入盲目、无感觉因而伤害自己和他人的陷阱，甚至力量全然用在错误的方向上。这就需要智慧力和道德力的协同作用，智慧力可以帮助我们审时度势，避开或绕过成功路上的阻碍。道德力可以帮助我们积极发挥同理心，与自己和他人以及环境和谐相处。

同样道理，道德力和智慧力也要与其他人格力量保持平衡，不然就会出问题。比如缺乏道德力可能流于操纵他人而不被信任，暗中破坏或拐弯抹角地打击他人的行为就是对智慧力的偏颇使用而忽略了道德力的平衡作用，其后果是损人不利己的。缺乏智慧力和意志力的善意行动，或许极大地发挥了道德力，却因行动不力而无法实现。

明星演员要有洞察自己生命的自觉，要知道自己在如何使用三种人格力量，哪一种人格力发展最完备？哪一种人格力最欠缺？你最需要拓展哪种人格力量？或者你需要在三种人格力量之间做一个系统的整合？

明星演员要有顽强的意志力，做事果决，勇气十足，极具行动力，即便会有人指责他们固执己见、鲁莽或一意孤行，意志力的正向特质也依然会帮

助你果断、勇敢和不屈不挠。

明星演员的智慧力体现在对内部力量的认识、组织、融合与统整上。正如阿萨吉欧利所说："技巧意志的基本功能是发展最有效且省力的策略，而非钻研最直接或明显的方法。"

道德力是我们最基本的价值原型，它隶属于精神层面，帮助我们看到他人身上的美善；它体现在演员的人际关系上，需要连接以及爱与同理心；珍视所有个体的生命力，并致力于关系的改善。

我们还是通过一个故事来加深对三种人格力量的理解。有位咨询师在欣赏音乐学院某学者《梦缘》这首曲子时所呈现的意象是秋后的田野，新翻过的土地，有骡子和骆驼意象，驼峰有类似蝙蝠样的怪物；然后来到山坡看到三个洞口。

第一个洞进入后有一点光亮，看到蟒蛇，继续往前走，洞口通天。出来后，左面是有荆棘花的田野，右面是悬崖绝壁。进入第三个洞后看见有骇人的幽灵。最后进入第二洞，先是害怕，不太敢进去。然后看见洞口有龟石，那龟石挺身走入海里并对当事人张开大口，然后一点点向后退……接下来当事人身后跟了一群乌龟……

这位咨询师的意象看上去有些复杂，然而当我们使用人格三要素这把心灵的度量尺就会很清楚地看到意象背后的端倪。人格在古时候的叫法是"人品"，那个"品"字的三个口或者说是三个洞便分别代表了智慧力、道德力和意志力。

当事人走入的第一个洞，进入不久便有亮光而且看到蟒蛇，继续深入探索，直达另一端的通天洞口，这个意象隐喻了当事人寻找自性的探索，蛇是英雄母亲的原型，代表了当事人的智慧力。

进入第三个洞后看到幽灵表达了当事人意志力的倾向，能量还不够强大；第二洞是令当事人不敢真诚面对的，是戴了假面具的人格部分，显然是当事人道德力的发现，需要探寻的是那面具背后的真实。

作为自己生命的导演，在帮助内在演员运用意志的力量时，你的身份就不只是导演，还是指导者、支持者、助产婆。一旦你的内在演员被确认，被

接纳，被列入剧组成员名单，这名演员就会急于与导演合作，编写和发展新剧本，并做积极的彩排，目的是跻身明星演员行列。

如果演员对行动有所抗拒，就需要导演帮助演员探求内心深处的需求，把这样的需求导正到演员新剧本上。接下来你就要站在内在演员身边，创造一个容他表现明星气质的空间，让这名演员接受自然流经他的生命方式，让这名演员表达出他生命深处的内涵。

咨询师在聆听《梦缘》音乐后借由意象洞悉到的那些意义似乎仅仅完成了心理辅导的诊断部分，至于治疗可以选择走一个故事发展的脉络，不刻意分析意象代表什么从而使当事人能够更加开放地面对自己的问题。比如可以讲蟒蛇呀、乌龟呀、幽灵呀等的故事发展，把治疗轴线埋藏在故事思维的脉络里，因为动植物意象外化了当事人的问题，按照自然生克制化的规律可以走一个提供问题解决的故事发展路线。

在这里，我们看到了人格三要素的魔力，它是透视纷繁复杂心理现象的魔镜，确切地说是三棱镜，因为它可以把可见光条分缕析地透射出赤橙黄绿青蓝紫的颜色。有了人格三要素这样的诊断工具，就大大简化了心理诊断与治疗的过程，并使这个过程更具方向性和指导性。

熊大姐从四川来北京陪伴患忧郁症的女儿读书，她的女儿处于生命困局状态的脚本演出。熊大姐把自己跟女儿的关系用了一个很漂亮的隐喻来表达——沙僧伴唐僧西天取经。多么伟大的母亲，尽管有那么多的坎坷辛苦，仍然对未来充满希望。所以她在哭过笑过之后，神态会很安详。她有强大的意志力的支撑，能够坚强地活下去。

而女儿小梁则缺少这样的意志力，她是一个纯洁的花季女孩，不允许自己有“不好”的想法，不允许自己的亲人有“不好”的想法。于是她对奶奶既爱又恨，她恨奶奶对自己不适当的教育，同时又不允许自己恨奶奶。她感觉无力掌控自己，于是她选择让自己“消失”……

多么傻的孩子，世界上哪有一个高高在上的道德标准呢？正因为没有绝对的真理，所以尼采才说“上帝死了”。奶奶有奶奶的苦，在母子相依为命的日子里，儿子是奶奶的一切，奶奶也有内心的苦闷挣扎……奶奶在心灵剧烈

震颤中活过来已经不容易了，她靠的是意志力。

尽管小梁的“天”好像塌了，可是小梁在诉说自己愤怒情绪时不经意的一句“搬起石头砸天”，其潜意识想法翻译过来就是“女娲补天”……说明小梁的生命内部也还是有着潜在的意志能量的。

小梁的母亲从遥远的家乡来北京陪伴女儿读书，女儿好累，母亲也好累呀！女儿整夜整夜睡不着觉，这让母亲多揪心呀！当女儿躺在床上发出均匀的睡眠呼吸声时，母亲心里是多么高兴呀！是的，对她而言，陪伴女儿真的就像西天取经！让笔者感动的是这位伟大的母亲在哭过痛过哀伤过之后，面对无法预料的漫漫人生路仍然充满着“信——望——爱”。

西天取经拼的是意志力，而中国人心中的图腾也是意志力，中国的神话从远古开始就演绎着一个民族的伟大而顽强、不可阻挡的意志力。从女娲补天到夸父追日，还有精卫填海、愚公移山……意志力就是中国人的民族精神，是民族文化的灵魂。《西游记》便是以其奇绝险峻、峰回路转的隐喻故事演绎着中华民族的精神与文化、光荣与梦想。

这位母亲的女儿，因为在心目中有一个完美的理想，有一个梦幻般的家族关系而不满意自己的处境，心里也觉得空落落的；抑郁症发作时她会无意识地把学校图书馆里的书带走，于是她恨自己做了这样不齿的“偷盗行为”。

她的内心缺少水的滋润，这让笔者想到美猴王是从仙石中蹦出来的。石头是干渴的隐喻，美猴王需要水的浇灌，所以他才会选择水帘洞做栖居地，而这绝非偶然。

美猴王在石头里那么多年的生存状态，他的内心自然也是空落落的，所以才要学习法术，渡海求师，学习七十二变和腾云驾雾的本领，最后还要到龙宫去寻找兵器。女儿从图书馆里带书出来，笔者以为是无意识里要用智慧来填补内心的空白；从另一个角度看，是智慧力的发现，是可喜可贺的事情。

这女儿要出发去解决自己的问题了，像唐僧取经般要历经千难万险了；好在有母亲陪伴，是发掘自己顽强意志力的时候了。意志力是一种对生命与生活的掌控感，而女儿目前所缺少的便是意志力，这个“唐僧”需要磨炼……

笔者倒是觉得，这女儿不只是唐僧，也是悟空，比如心里空落落的要用智慧填补呀；也是悟能，比如也有贪吃好色的时候呀，遇到困难跺脚大哭等，就像八戒看到唐僧被黄风怪捉走急得跺脚哭泣一样。这女儿的内心世界是痛苦的，有自卑呀自责呀，有时也恨自己呀，所以大家听她说了好几遍“我怎么办呀？”

面对困难，这女儿悟能的一面会出来，但哭是没有用的。冷静下来，让女儿内心的孙悟空出来或许会好些吧，比如马上积极想办法解决问题，这是小梁成长脚本的功课。就像自己与奶奶之间的问题以及母亲与奶奶之间的问题，其实都是因为有了误会才起了冲突。成长脚本就是要在道德力的善意意志和智慧力的技巧意志上下些功夫，从而使关系的冲突达成一个和解，我们会发现，宽恕也是爱的体现。

还是回到《西游记》这部隐喻治疗的经典上来，镇元子告知徒弟们，在唐僧一行人经过五庄观时要好好招待唐僧。无奈二徒弟只知好好款待唐三藏，却忽略了悟空、八戒和悟净。经由八戒的怂恿，悟空偷摘人参果，并将人参树连根拔起。镇元子气愤之余抓回悟空等人，最后求助菩萨将人参树救活，事情才得以圆满解决。

这女儿的麻烦与镇元子师徒和唐僧师徒的冲突有类似的地方，她不能只充当严守清规戒律的“唐僧”，也要连接到自己内在的其他部分。比如与智慧力有关的悟空，与道德力有关的八戒，与意志力有关的沙僧等。

熊大姐要把女儿打造成明星演员，就要帮助女儿在三种人格力层面，经由内在诸多自我的磨合与整合，发展出一个存在状态的新剧本。其实西游记故事的发展里面，就隐含了问题解决的办法。真正领悟隐喻治疗精髓，还真的要好好阅读这部古典名著呢！

如何开发你的意志？怎样赋予自己力量？其实就是明确自己是生命的责任者，选择与决定是心灵为自我做主的终极智慧。你可以问自己，我愿意做什么？也就是我对什么事愿意说“是”；我不愿意做什么？也就是我对什么事愿意说“不”？

不顾你的抗拒勉强做某事，就会产生内心的冲突，“去行动！”“我

不！”“一定要去做！”“偏不！”这样的冲突会分散你的意志，让你失去力量。于是你可以这样问自己：“我不愿做的是什么？”接下来紧接着问：“我愿意做的是什么？”这样区分了你的“是”与“不是”，就可以明确地去做你喜欢做的事情，使你行为的意志发挥得更好。

经由“松开—捕捉—释放”的故事思维策略可以让忽略自我走上心灵舞台，在聚光灯下被关注、被接纳，发现并放大他的优点和长处，帮助他释放内在潜能。同时在“困局”“成长”“存在”三个人生脚本的导演上充分发挥智慧力的自我觉察、道德力的善意接纳和意志力的积极行动。这样三种人格力协调发展，互相促进，才能使明星演员的人格魅力发挥到极致。

毛毛虫的潜能之旅

毛毛虫、蛹和蝴蝶的潜能之旅便是意志力、道德力和智慧力三种人格力突破的潜能之旅。健康的自我关系是我们生命里最重要的滋养，是爱的能量和生存意志的重要表达。这样的关系场域，使身体自我和认知自我彼此真诚敞开与同在，也就是，联系出一条与灵魂相通的道路。

这样的关系，是我们意识可以有的许诺和努力，当认知自我和身体自我持续在生活里敞开、分享，同在，我们柔软中心的灵魂之光就更加明亮，于是就可以穿透人格坑洞。此时人格开始不再是钿制，而是展现灵魂的工具。

这样我们通常就与大我或存在愈加接近一体了，也就是敞开的心，更能感恩与关注身边的人、事物，因为我们活在“同体大悲”的联系里。

1. 毛毛虫的生存意志

丑陋的毛毛虫无须羡慕蝴蝶的美丽，因为毛毛虫本身具备成为美丽蝴蝶的内在资源，它的生存意志决定了它会成为蝴蝶，这是一个不可逆转的过程，是生命能量每天流过个体的明证。同样，我们的内在本心可以将本真的质地展现到人格层面，让我们成为以真我意志为驱动，取代欲望意志而活的人。

当然，透出真我意志的人，还会继续遇到挑战，会再次遭遇人格坑洞，而且那是更深层次的不完整。我们的道德意志在呼求“让我回到完整的一体吧！”

荣格所说的通过个体化成为真我是一条漫长的道路，也就是说在生活中所有我无法成为爱的部分，所有我抗拒愤怒的部分，都是我未完整的呼唤。生活里的所有艰困难爱之处，也是我们内在想与流动的宇宙之心连接之处。

人无法透过努力，与存在靠近，却可以透过行动坚持建立关系自我的场域，也就是走一条回家的路或与存在连接的路。正如台湾王理书老师所说："我们无法朝向超越而努力，但我们越把光和觉知，带向内在无明之处，让无明之处回到意识之光的祝福里，就是扩展，扩展，也是超越之路。"

2. 让坚硬的蛹壳变得柔软

代表爱的本质的真我意志是要给予和奉献的，而渴望被爱则是我们人格坑洞的欲望。我们透过道德意志，可以碰触如莲花般的光明本心，给予并奉献；但在人格层面，我们同时也是坑坑洞洞充满利己的欲望意志。

当有人要用条条框框来规范说，只有从内在光明本质流淌出来的才是爱，那些人格坑洞里的杂质表现出来的欲望不是爱。我们就会有被限制的感觉，于是在我们成长的旅途便遭逢到坚硬的蛹壳。这变成规范或标准的"爱"，就有了对不是"爱"的排除，有了排除就让人性的真实流动堵住了。于是，我们无法与爱的敞开本质接近。

"爱的真谛"无法透过自我要求而内化，因为"要求"与"忍耐"，创造了心的紧张与封闭，那是与爱的敞开背道而驰的。爱是充沛能量的自然展现，我们所能做的就是接纳与深爱所有存在的各种面向，包括嫉妒、愤怒、自夸、张狂等。

爱的本质是敞开的，是一种体会到万物休戚与共的"同体大悲"后自然的许诺与行动，而学习敞开的第一步便是无分别心。嫉妒与分享，是无分别的，当我们不放弃嫉妒的感受，对自己的阴暗敞开并分享与表达，我们就贴近了人性。当我们不放弃自私的渴望，许诺接纳与爱自己的同时依然敞开，就更贴近了内在本心。

爱无法妥协自己和委屈自己，否则会带来紧憋着的压缩和自我压迫后的怨恨。为自己的感受负责，不妥协自己的渴望，依然可以付出可以奉献，这才是爱的本质。爱的本质是给予和付出，是建立在朝内很深的连接与朝外很

宽阔的接纳之后，带来一种和宇宙的大爱联系的感动。

3. 智慧如蝶舞翩翩

当我们突破蛹壳制约，内在本心便释放出智慧的光芒，这样的智慧如蝴蝶般翩翩飞舞，自在流动。“觉知是光，心是大地，存在的大温柔即是水。”就是说，我们的内在本心如大地般阔达，能毫无保留地容纳；而我们的认知自我经常被表达身体自我的恐惧驱策；于是我们柔软中心的光便被遮蔽了，我们的心灵也忘记了它原本的美丽，这便是心理阻隔。

当心紧缩，我们就失去了与大我的联系。当我们连接上柔软中心，就可以驱散心念的遮蔽，即使有恐惧也停留在恐惧的经验里并穿透之，让光通达心之所在，让存在大温柔，成为我们的母亲。王理书老师在解读我们智慧力人格时指出：

当心欢喜时……觉知与心同在，同体欢喜，于是，欢喜逐渐转成宁静，变成生命的滋养。

当心哀伤时……觉知与心同在，同体哀伤，于是，与大温柔联结，哀伤渐渐平息，深呼吸，穿透痛楚，抵达宁静。于是，知道爱还活着，碰触到心的丰盛。

当心愤怒时……觉知与心同在，观照愤怒，于是，愤怒渐渐透明，照见里面的挫折、卑微，存在大温柔进入，找回一个害怕不被肯定的孩子。

当心恐惧时……觉知与心同在，观照恐惧，于是，恐惧逐渐淡去，照见恐惧的源起，也许是个记忆，让大温柔流入；或存在焦虑、死亡、孤独、无意义、失去自由，然后，觉察到更大的存在。

当心绝望时……觉知与心同在，告诉绝望，至少还有我。让自我消融，觉知之光穿透，大温柔之水涌入。发现，生命之力量。无论如何，觉知与心同在。



第六章

明星演员的自我关系

黑塞自我关系的脸谱

黑塞是 20 世纪德国文学史上最有影响力的德语小说家和诗人，1912 年他定居瑞士不久，第一次世界大战爆发。由于他向大规模的鼓动和暴力发表了抗议的言论，遭到来自德国当局对他的猛烈攻击。由于反战，黑塞被迫背井离乡，生活一度陷入困境。1916 年他的父亲去世，儿子又身患重病，妻子的精神病也急剧恶化。

一连串的精神压迫和心理压力使黑塞深受神经衰弱和抑郁症的折磨，内外交困使他产生了严重的心理危机。于是，黑塞找到瑞士心理学家荣格，开始了心理分析的治疗。在荣格的心理学体系中，我们普通意义上的自我，被称为“ego”，或意识层面的自我。这种“自我”也就是普通意义上的“我”，我们习惯性的主观认同。然而我们内心深处还存在着一种内在的自我，被称为“自性”，荣格用的是大写的“自己”（“Self”）。荣格的“自性化”概念，所要表达的则是：一个人最终成为他自己，成为一种整合或完整的，但又不同于他人的发展过程。

黑塞的心理分析感受，在其作品中有所体现，我们可以根据黑塞创作的线索，从《德米安》到《荒原狼》，从《东方之旅》到《玻璃球游戏》，来体会其中所包含的心理分析的意义。因为这些作品是黑塞内心世界心理现实的反应，可以让我们透过作品人物发现黑塞自我关系的脸谱或不同角色，以及他心灵剧场里边从困局脚本到成长脚本，再到新的生活态度的存在脚本的嬗变。这样的嬗变是黑塞自性化的旅程，意味着他人格的完善与发展，意味着接受和包含与集体的关系，意味着实现自己的独特性。

（一）阴影面脸谱的困局脚本

荣格用阴影来描述我们内心深处隐藏的阴暗面或无意识层面的人格特征。阴影的组成或是源于意识自我的压抑，或是意识自我尚未认识到的部分，但大多是让我们的意识自我觉得蒙羞或难堪因而不予接受的内容。在心理分析的意义上，若是能够具有面对阴影的勇气，通过阴影的挑战，那么往往就可以从阴影中获取积极的力量。

在黑塞的《德米安》中，从第一章开始我们就可以看到一个鲜明的对比，辛克莱在孩童时代就面临着两个世界的存在，一个是他中产阶级的家庭，一切井井有条；另一个是仆人和劳工的世界，充斥着醉鬼、泼妇、谋杀和痛苦。流浪儿克罗默就是来自这个可怕阴暗的世界。开始的时候辛克莱认为这个世界很黑暗，克罗默很堕落，但后来他发现这正是他难以接受的自己的阴影面，克罗默不过是这个阴影面脸谱的表现而已。德米安告诉了他该隐和亚伯的故事，并做了重新解释。他认为《圣经》故事是对事实的歪曲，也许该隐并不是一个由于嫉妒而杀害自己亲兄弟的恶棍，也许他的勇猛和智慧使人惧怕，人们才编造出这样的故事为自己的懦弱开脱。通过这个故事，辛克莱认识到走向黑暗世界并不一定意味着邪恶，也许还是勇猛或智慧的表达。

荣格认为："阴影与我们同在……我们在某个地方有一个邪恶而可怕的兄弟，那是我们血肉之躯的复本。"在《克莱恩和瓦格纳》中，小职员克莱恩也发现在他拘谨的外表后面隐藏着一个成为顽童和谋杀者的欲望，他把他的阴影脸谱叫作瓦尔纳。而《席特哈尔塔》中的主人公在其第三个阶段对世俗的学习里，遇到了他的阴影脸谱：酒鬼、赌徒、世俗贪婪的商人，并接受了面对阴影的挑战。

面对阴影的挑战在《荒原狼》里就更加明显，它所讲述的是，作家哈里·哈勒尔哈勒是军国主义和战争的坚定反对者，他富于正义感，了解时代的病症，但又找不到出路，灵魂深处充满着矛盾。他意识到在其高度理智化的背后存在着一个兽性的生灵，认为自身同时具有人性和狼性，而人性和狼性互相冲突无法调和，内心陷于痛苦与绝望之中，因为反战言论和孤僻作风，与周围也格格不入，期望以自杀了结自己，却又恐惧着死亡。他不仅要用他

的“人性”与社会上的人周旋，又要和“狼性”的自我作斗争，用理智来对付他非理性的一面。但是有时他的“人性”和“狼性”又能和平共处，彼此互补，他发现两种倾向的和谐共存使他与神更接近，这个时候的他就在心灵剧场里建构了让内心强大的自我关系。

黑塞在其《荒原狼》瑞士版的跋中写道：在此之前的小说里，我一心想表现一个美而和谐的世界，避而不谈内心那些黑暗、混乱的方面，只强调敬畏之心，高尚的品格，因而压制了千万种真理，使我自己作为诗人和作为人都感到疲惫和沮丧。承认恶的存在是为了更好地了解它们。

从心理分析的意义上来说，阴影并不完全只是消极的存在，意识到阴影存在本身，已经具有某种积极的意义；面对与认识阴影需要勇气，正是勇者的风度。阴影中包含着许多本能的内容及其能量，原始与幼稚的心理特点，以及阴暗之中的玄妙。觉察自己的阴影，乃至达到某种心理的整合，也是心理分析过程中重要的工作目标。

（二）阿尼玛脸谱的成长脚本

在荣格的分析心理学体系中，阿尼玛被看作是最重要的一种原型意象。荣格认为，无意识的内容一旦被觉察，它便以意象的象征形式呈现给意识。而这种象征性的意象，包含着人类精神发展的创造性源泉。而就个体心理分析过程中的阿尼玛意象而言，其往往被视为心灵的指引，她是我们心灵剧场里边促成我们生命转化的主要角色。

阿尼玛不仅是男人的内在女性，而且也是心灵的象征。阿尼玛意象或脸谱能引导男性到其灵魂深处，使其获得创造性的动力。在荣格的分析心理学理论中，阿尼玛的发展有四个阶段，在这样的剧情里必然会有四个登台演出的演员，也就是四个脸谱：一个是象征男性母亲情结的夏娃，一个是性爱对象海伦，还有象征爱恋中神性的玛利亚以及象征男人内在创造力的索菲亚。我们可以在黑塞的作品中看到她们的身影及其作用。

比如在《德米安》中，我们可以看到与但丁《神曲》相似的情节，首先出现的是象征男性母亲情结夏娃的小女孩，把辛克莱从悲伤抑郁中拯救出来，从地狱引领上天堂。后来他意识到那个热情洋溢受人尊敬的伊娃夫人，只是

他内在的爱恋中神性的玛利亚的象征，通过投射到伊娃夫人身上的这种爆发性的活力，使他体验到了一个理想主义者的复活。而在《席特哈尔塔》里那个象征性爱对象海伦的重要角色，情人卡玛拉的影响下，主人公席特哈尔塔则从一个非常理性的人转变成一个能感受世界的感性的人。在自传体的《纽伦堡之旅》中，黑塞意识到有一种带着诗意的迷恋于体内回荡着，是“地精”里可爱的劳小姐，她曾是年轻时最美丽而强大的动力之一，引发着诗人之诗性与幻想力的源泉……以神话姿态出现的“可爱的劳”幻化成黑塞内在富于创造力的阿尼玛形象索菲亚。

在《荒原狼》中，赫尔米娜这个名字是黑塞本人名字的女性化形式，也正是他自身阿尼玛意象的体现。哈力在名为“黑老鹰”的酒馆中与赫尔米娜的搭讪给了他绝处逢生的转机。赫尔米娜以爱的化身使哈力明白：“不管这是高度的智慧，还是最简单的天真幼稚，谁能尽情享受瞬间的快乐，谁能总是生活在现在，不瞻前顾后，谁懂得这样亲切谨慎地评价路边的每一朵小花，评价每个小小的、嬉戏的瞬间价值，那么生活就不能损害他一丝一毫。”就这样赫尔米娜引领哈里从其绝望与自杀的边缘，重返于充满希望的生活和爱情中去。

在《纳尔乔斯和歌德蒙德》中也有同样的寓意，当黑塞把“追求永恒的母亲”作为歌尔蒙德风流行为的动力时，阿尼玛的意义就显现了，而且，歌尔蒙德对生活矛盾的解释也是和母亲原型有关的。尽管黑塞后期的作品中女性人物较少，但阿尼玛的原型仍然存在，如在《东方之旅》中，记录者说他的生活目标便是去获得一位美丽公主的垂青。“内在的女性引领我们向前”是歌德的浮士德体会，也是黑塞心目中英雄们的感受。

（三）自性化脸谱的存在脚本

在荣格的心理分析理论中，“自性化”所要表达的是一种过程：一个人最终成为他自己，成为一种整合性、不可分割的、但又不同于他人的发展过程。安德鲁·塞缪斯在其《荣格心理分析评论词典》中曾作这样的定义：“自性化过程是围绕以自性为人格核心的一种整合过程。换句话说，使一个人能够意识到他或她在哪些方面具有独特性，同时又是一个平凡的人。”

自性寓意着一种超越，超越于人格所呈现的脸谱与阴影，获得一种内在的心理整合性。黑塞曾表示，他的所有的作品，从《卡门钦特》到《荒原狼》再到《玻璃球游戏》，都可以看作是对个人人格或其自性化过程的捍卫。黑塞在其《玻璃球游戏》中所展现的，不仅是一种综合的科学和艺术，而且是一种"使心灵趋向宇宙整体目标的运动"。正如书中的克乃西特所追求的，是要到达我们自性的最深处，去感受那集体无意识的存在，"尽管还没有开化却已具有一颗包容万有的心灵"。

《荒原狼》的故事主角哈里的人格面具或脸谱所扮演的角色是作家，依靠言论来寻求社会认同，然后由于身处在战争期间这个不理智的时代，哈里所认为理性的发言遭到了一致批评，因为无法获得社会认同，哈里的人格面具破裂，导致原本被压抑的"阴影"也就是狼性成长到与人性相抗衡的地步，对哈里的人际交往和自我调控产生了阻碍，使哈里产生了分裂感。

黑塞借由他的作品也在告诉人们，一个人不可能很单纯，只有一种特性、一个灵魂，而是有多个灵魂、多种特性。也就是说人的内在有着多样化的自我关系。比如有些人身上可能有狗性或者狐性、鱼性和蛇性，而在这些人身上，人和狐、人和鱼、人和狗共存一体，互不妨碍，甚至还互为有益。而且在有些做出成绩，受人羡慕的人身上，正是狐性或猴性而不是人性使他交了好运。而有些人却正是喜欢他们或他身上的狼性，就是那自由自在、粗野不驯、危险强悍的东西。

荣格曾经说过："自性化并不与世隔绝，而是聚世界于己身。"我们在黑塞的许多作品中都可以看到这种自性化过程的主题。注重精神生活者的孤独以及他们的需要，把个人的生活和行为加入超越个人的整体之中，是黑塞持久的努力。比如他在《荒原狼》里让主人公哈里遇到酒吧女郎赫尔米娜，并对她深深臣服，而赫尔米娜教他跳舞社交，让他获得肉欲快乐，并结识了音乐人帕勃罗。这些剧情就是黑塞心灵剧场里边自我关系的建构过程，不同的脸谱发生相互的作用。

哈里虽然喜爱感官的幸福感，但仍然不愿满足。于是他踏入了魔剧院，这是一个专为狂人而设的臆想世界，在这里他看到了种种幻想，当看到赫尔

米娜与帕勃罗亲近时，他把赫尔米娜杀死了。在幻境中将阿尼玛杀死并非是抹杀了这一原型，而是让哈里加深对自己的认识，他看到了各种矛盾的自我原型，在引导者即自性的化身——魔剧院主人帕勃罗和不朽者莫扎特的指点下，开始正视自我，承认心灵的潜能，试图达到自性化。

黑塞在谈到《荒原狼》的创作时说："我认识到，哈力是一个能忍受痛苦的天才，按照尼采的某些说法，他在自己身上已经培养了一种天才的、无限的、可怕的承受痛苦的能力。"黑塞所要表达的是，尽管荒原狼的故事叙述的是疾病和危机，但是，它描写的并不是毁灭，不是通向死亡的危机，恰恰相反，它描写的是治疗和治愈。就像神话学者坎贝尔在其所著《千面英雄》中总结的英雄神话那样，黑塞借由创作的心理分析也是从"分离"开始，内心世界不同的部分，不同的脸谱听到"冒险的召唤"，经历种种考验，因缘巧合获得"传授奥秘"，从而"归来"，成就一番新的存在状态的事业。

在我们所理解的心理分析中，治疗和治愈也意味着发展，意味着心性的成长和人格的完善，也就是意味着人类的自我救赎。瑞典皇家学会主席斯格尔德·库尔曼在黑塞获诺贝尔奖的时候，称黑塞为我们提供了摆脱精神困境的道路。黑塞借他那充满灵性的创作向我们呼喊着超越与整合的意义与价值。这种超越与整合的自性化脸谱，才是我们心灵剧场里真正的明星演员，是我们多面人格里所有演员的努力方向。沿着这个方向，我们将活出新的存在状态，那是一个内心强大的自己。

❀ 与内在的批评家和解

美国著名潜能大师吉姆·罗恩说："我成了什么人，而不是我得到了什么，做人比做工作更重要。"笔者理解这句话的意思是，世间万物都是外在的，只有我们的心灵是内在的。当我们在自己的心灵剧场扮演自我尊重、自我负责的角色时，我们就成为我们自己，我们内在的格局决定了我们成就的大小。

那么，一个人如何才能成为他自己呢？笔者觉得首先要足够地爱自己，

一个不爱自己的人是无法成为他自己的。比如《渔夫和金鱼》故事里的小金鱼一味地去讨好和满足老太婆的无止境的贪婪，小金鱼这样委屈自己去讨好别人，那么，它活着的价值和尊严何在呢？

在美国有一个叫苏珊的贫困女孩每天上学都穿着二手服装，当邻居女孩把穿小的镶着仿皮领子的绿宝石色大衣送给她时，她是多么高兴呀。苏珊穿着这件让她兴奋和骄傲的大衣去上学并让老师看时，想不到老师却说："你是想告诉我你付不起午饭钱却买得起新大衣吗？"苏珊受到侮辱哭泣着跑出教室。

在这个故事里，老师是批评家，而苏珊没有足够地爱自己，以至于老师一句羞辱的话就让她痛不欲生。她没能活出真正的自己，那是一个自我肯定、有尊严而无须外在的穿着和别人赞许才觉得有价值的真实人生。

我如何成为我自己？这是每个已经成功、正在成功抑或想要成功的人必须认真思考的问题。首先，我们要无条件地接纳自己，不但接纳自己的喜悦和欢乐，也接纳自己的痛苦和悲伤，这就需要我们与内在的批评家子人格和解。

这个批评家子人格来自超我的豢养，他与我们童年期的成长历程有关，日益长大并极具生命力。其原型是破坏力极强的鼠，人们讨厌鼠，是因为潜意识里对批评的抗拒。批评家向外投射能量会伤害别人，向内投射能量会让自己恐慌、焦虑、抑郁。

批评家带给我们的礼物常常是自我惩罚和自我折磨，于是我们成为躲在盔甲里的受害者，无法活出真实的自我。当你自我攻击的时候，最痛苦的是那些最爱你最在乎你的人，所以当你表面上在自我惩罚和自我折磨的时候，你实际上是在隐秘地惩罚和折磨那些最爱你最在乎你的人。这又何必呢？要真正做到爱自己，就要放下批评家的自我攻击。

除了刚才说的要足够地爱自己，我们还要做到跟自己在一起，跟自己的情绪在一起，跟自己的快乐悲伤以及终生志业在一起。就像爱迪生，当一把大火烧掉他的实验室，他这样告诉家人："在灾难中有宝贵的财富。他烧掉了我们所有的错误，我们可以重新开始。"就像肯尼迪，两次破产和悲剧性的败

落都没能阻止他把自己天才般的梦想带进好莱坞。爱迪生和肯尼迪在挫败面前坚持不改初衷，一如既往地跟自己的明星气质在一起，才有了今天我们所看到的留声机、电报和电影以及可爱的卡通人物米老鼠跟唐老鸭。

是的，跟自己在一起。既要跟自己的喜悦和欢乐在一起，又要跟自己的恐惧和悲伤在一起。一条又饥又渴的狗在经过长期跋涉后来到一个池塘，就在他要痛快淋漓地畅饮生命之水之际，它看到水中那个龇牙咧嘴的敌人的影子，于是它选择了退却，它与自己的恐惧在一起。

然而当它要为自己的生命负责时，它选择了冒险一试跃入水中，它跟自己的勇气在一起，成就了自己的明星演员气质。它发现水中根本就没有什么敌人，所谓的敌人不过是它自己的影子，它不过是自己吓自己而已。水中有的是让它畅快无比的生命源泉的浸润，它被柔软舒适而清爽温润的水所环抱，好舒服呀！

一只小山鹰常年跟鸡生活在一起它就不会飞了，当它选择飞上蓝天它就成了它自己。是的，成功在于选择。当出身贫贱的斯泰雷被老板辞退并羞辱后，他宣誓般地对老板说："你有权力将我辞退，也有权力鄙视我的贫贱，但你却无法阻止我的成功。"

这是与批评自我和解的宣言，来自外部的破坏性批评就不会内化为自我诋毁。三年后，斯泰雷实现了他的誓言，他那粒成为自己的种子萌芽、长大、开花、结果，最后成为美国著名的玉米糊大王。斯泰雷没有因贫贱而自暴自弃，他选择了自尊自爱对自我负责，于是，他成了他自己。

我如何成为我自己，或者你如何成为你自己，相信现在你已经找到了答案。那就是爱自己，跟自己在一起，选择积极的人生态度，从从容容迎接新生活的挑战。

❀ 孤寂中呼唤祝福自我

狄更斯的心灵剧场是丰富多彩的，他的小说《圣诞颂歌》里的主角吝啬鬼埃比尼泽·斯克鲁奇的居室昏暗，因为点灯需要花钱，他舍不得；他的房

间阴冷潮湿，因为烧煤不是免费的，他同样舍不得；晚饭是麦片粥，那是他自己烧的，他不需要别人来伺候，免得为仆人付工钱。

圣诞节前夕，斯克鲁奇还继续在办公室里忙着算账，天气寒冷，雾气弥漫中他全然不顾外面的铃铛声、平安夜的钟声和圣诞快乐的祝福声……

斯克鲁奇有个外甥，是个出色的年轻人，走到哪儿就把笑声带到哪儿。外甥向他道“圣诞快乐”却换来他的一顿奚落——“圣诞快乐！你有什么权利好快乐？有什么理由好快乐？你够穷了。”

外甥却兴致勃勃地说：“您有什么权利闷闷不乐？有什么理由垂头丧气？你够有钱的了。”

在基督教文化里，圣诞节前夕，是上帝的独生爱子降世的平安夜，耶稣为了把他的百姓从罪恶中拯救出来而降世。而上帝为了显示他对穷人的眷顾，特地差遣天使来到山中贫穷的牧羊人家里，向他们传达祝福。但斯克鲁奇却反感圣诞节，因为整整一个圣诞节的假期，让他的生意不得不停下来，那意味着白花花的银子要断流几天。

在这里我们看到斯克鲁奇缺少的是祝福自我，祝福自我可以为当事人提供祝福和社会中一个地位的感受；他的内在声音用最好的方式告诉你，在这个世界中，你是特殊而且有某些重要且值得去奉献的事。所以斯克鲁奇的外甥要质问舅舅：“您有什么权利闷闷不乐？有什么理由垂头丧气？你够有钱的了。”而斯克鲁奇的祝福自我是以阴暗面的方式出现的，所以他要斥责外甥：“你有什么权利好快乐？有什么理由好快乐？你够穷了。”

祝福自我的阴暗面是没有权利存在或没有能力、权力或未来。诅咒随手可得，像“你不值得”“你好愚蠢”“你的存在只是供我驱使”的价值观，把斯克鲁奇锁在身体自我并卡在对自己和别人这样的认同中。

所以斯克鲁奇会抱怨，耶稣啊，耶稣，你自己赤条条降生在肮脏的马槽也就罢了，你自己当木匠日子混得不怎么样，穷得叮当响也就罢了，为什么要让大家都在平安夜的时候放假休息呢？还说什么“小子，倚靠钱财的人进神的国，是何等的难哪。骆驼穿过针的眼，比财主进神的国，还容易呢”。金钱才是实际的，以后的事以后再说，现在连赚钱都忙不过来了。

或许斯克鲁奇还心想："是不是要让每个人都做不成生意，变得和你一样穷你才甘心呢？"他在小酒店里面闷头吃了一顿冷冷清清的饭之后，就回到他阴阴森森的房子睡觉了。

"在至高之处荣耀归与神，在地上平安归与他所喜悦的人。"而对斯克鲁奇来说，只有金钱才是他的神，平安夜根本就与他无关，所谓的平安也根本与他无关。

耶稣这个据说是万王之王的穷孩子又不能给他带来源源不断的金钱，斯克鲁奇才懒得理他。可是这次的圣诞节对斯克鲁奇来说又是一个不寻常的圣诞节。

斯克鲁奇回到家开门时，居然在门把手上看到了雅各布·马利惨白的脸！他以为这是幻觉，可过了一会儿，马利的鬼魂却真的出现在斯克鲁奇的卧室里。马利浑身缠着沉重的锁链与金属钱匣子，他说这是生前为自己制造的，死后像他这样的灵魂是没有归属的，只能戴着沉重的枷锁四处游荡。

他今天来是为了挽救斯克鲁奇，给他最后一个赎罪的机会。他告诉斯克鲁奇将会有三个幽灵来拜访他，希望他能够珍惜这个机会，说完马利就不见了。

于是三个幽灵来到斯克鲁奇的家中并把他带到过去、现在、将来的圣诞节中。第一个幽灵让斯克鲁奇看到过去的圣诞节，让他看到在孤单寂寞的童年生活中，他的姐姐对他倍加关爱的情景，以及他当学徒时，仁慈善良的老板菲茨威格在圣诞之夜和大家一起开心跳舞，款待员工的情形……

再后来，一位年轻女子告诉斯克鲁奇，黄金已经取代了她在斯克鲁奇心中的位置了……于是斯克鲁奇的心开始被软化，后悔自己对待雇员的态度，也对自己从一个贫穷却快乐的年轻人变成一个富有却失去亲情的老板感到懊悔。

第二个幽灵让斯克鲁奇看到了现在他手下职员和外甥一家欢度节日的愉快场面，他们虽然够贫穷的，在斯克鲁奇看来是穷得没有权利过圣诞节的，但是他们一家人团坐在饭桌周围，壁炉里面炉火发出温暖的光芒，大家一起向上帝感恩祈祷，一起分享美味的食物，却也显得温馨无比。而以钱为神，冷酷无情的斯克鲁奇只能冷冷清清地度过他的圣诞节。

第三个幽灵让斯克鲁奇看到他的将来，他悲惨地下到阴间，剩在地上的尸体被劫掠了。“外面空中升起一道惨白的亮光，直接照到了床上，床上躺着的就是这个人的尸体，他遭人劫掠，被人遗弃，没有人守灵，没有人哭泣，没有人照应。”极其痛苦的斯克鲁奇像财主喊着求救一样悔改说：“我每时每刻都不会忘记‘过去’‘现在’和‘未来’。这三位幽灵都会在我的内心对我痛加鞭策。我不会拒不听取它们对我的教诲。”

于是，这一切渐渐唤醒了斯克鲁奇人性中同情、仁慈、爱心及喜悦的另一面。斯克鲁奇哭喊着，挣扎着，终于从梦中醒了过来。他发现他还有仅剩的机会悔改，因为未来的时间是他自己的，他可以用来痛改前非。于是，他开始重新思考生活的意义，发现给予比接受更快乐。

圣诞节的早晨，雇员鲍勃上班迟到了，他原以为斯克鲁奇会生气的。可是相反，斯克鲁奇对他说：“我的好伙计，祝你圣诞快乐！我要给你加薪，而且还要尽力去帮助你贫困的家庭。快点把火生着，再去买一个煤筐。”

接着斯克鲁奇又买了一只特别大的火鸡叫人给鲍勃家送去。随后，他第一次去拜访了自己的外甥，在街上逢人便招呼“圣诞快乐”，而人们也都报以和善的微笑。

斯克鲁奇的祝福自我终于被唤醒，他的自我关系和谐了，他平生第一次感到了真正的快乐。“他的心在笑”，从乐善好施中他真正体会到了内心的强大和生活的乐趣。

在生活中认同英雄自我

英国小说家康拉德在他的代表作《吉姆爷》这部小说中，塑造了一个执着追求梦想的失败英雄吉姆。那么在康拉德心灵剧场里所上演的这部《吉姆爷》戏码，其主人公吉姆英雄梦的源头和他的理想最终破灭的原因是什么呢？

按照法国精神分析大师拉康的镜像理论，人看到自己镜中的影像，然后与之认同，这就导致了一种自给自足和圆满无缺的幻想，形成了理想自我。

小说中，扮演吉姆镜像的人物有通俗文学中的英雄、吉姆的父亲、白人强大威严的形象等，吉姆与他们认同的结果便是他理想中英雄自我的形成。

首先，吉姆的英雄自我最直接地来自通俗文学读物中的英雄人物，这些英雄人物激发了吉姆成为一名英雄的信念和决心。虽然水手的生活没有吉姆想象得那么精彩，但是关于水手生活的想象却在吉姆英雄自我的形成中发挥了实实在在的作用。正是阅读大量的通俗文学使吉姆接触到了英雄式的生活，也吸引他走向大海。

吉姆与小说中英雄人物的认同是一种幼稚的认同，在“帕特纳事件”之前，他曾有过很多幻想，但是这些幻想在现实面前不堪一击，这足以证明他理想自我的虚幻性。然而吉姆透过小说这面镜子，与书中的人物产生了强烈的认同，于是镜像效应便产生了。

其次，吉姆的理想自我还来源于他的父亲，“老牧师的人生哲学影响了吉姆，使他产生想要救助他人的理想”。老牧师在给儿子写的信中谈到了信仰和德行，可见，这位老父亲十分重视对儿子的道德教育。吉姆与父亲的认同，为他的英雄梦提供了精神支持，或者说，吉姆继承了父亲的理想主义性格。“这位老牧师小心翼翼地把对那些特权阶级的憎恶压抑下去，为自己，也为苦难大众营造了一个幻想的世界”。而吉姆也总是沉浸在无穷无尽的幻想中，希望有朝一日成为受人爱戴的英雄。

最后，吉姆的理想自我还与他对白人强大威严形象的认同有关。无论是在“帕特纳”号的乘客面前，还是在巴多森岛民面前，吉姆都表现出强势的保护者形象。他为自己的马来妻子取名为珠儿，将其物化，这体现了在二人婚姻关系中吉姆是处于占有者地位的。

为了突出白人的优越位置，小说突出了白人话语，将白人塑造成其他人种的代言人。于是，吉姆的理想自我带上了殖民主义色彩，他希望变成一个英雄，保护弱者，也就是小说中的有色人种。

总之，吉姆的英雄梦源于他对理想自我的追求，而这个理想自我是吉姆与父亲、通俗文学中的英雄以及白人高大威严的形象认同的结果。但吉姆的追求经历了一个坎坷曲折的过程。

一是吉姆在“帕特纳”号上的本能性一跳。那是在一次远航中，满载一船香客的“帕特纳”号将要沉没时，吉姆对以船长为首的船上的官员不顾乘客性命，拼命争夺有限的几只救生艇的行为，极为鄙视，决意和一船乘客共患难。但是在最后的关键时刻，他还是被恐惧和混乱吓破了胆，在逃生本能的驱使下，作为船上的大副在危急关头弃船跳到了他曾经厌恶过的同伴中。帕特纳事件标志着吉姆成为英雄水手的梦想破灭了。

二是理想与现实之间的差距。吉姆童年时候的阅读经历和他的英雄梦，使他把成为水手当作追逐理想自我的一个途径。他在浪漫的想象中产生了许许多多关于海上生活的幻象，而帕特纳事件将浪漫理想和严酷现实之间的差距淋漓尽致地展现在他面前，让他一时无法接受和适应这样巨大的反差。

三是与匪徒白朗的错误认同。在马洛的帮助下，吉姆成了史泰在巴多森的代理人，通过不断努力，他在巴多森赢得了老爷的称号，还娶当地女子为妻。土匪头子白朗潜入巴多森，意欲进行劫掠时，被吉姆围困。吉姆从白朗身上看到了过去的自己，决定放走他，给他一个改过的机会。但白朗背叛了吉姆，并且杀死了巴多森头领都拉明的儿子邓华力。最后，吉姆饮弹谢罪，宣告他追求理想自我的彻底失败。

不受污染的智慧自我

塞万提斯的小说《堂吉诃德》里的主人公是个富于幻想的浪漫骑士，他不只是小说里的艺术形象，也是作者塞万提斯内心世界里的一个子人格，是他心灵剧场里的一个演员。塞万提斯自己就说：“堂吉诃德专为我而生，我一生也只是为了他。他干事，我记述；我们俩是一体。”

由此我们发现，塞万提斯的内心甚至比最浪漫的骑士小说所宣扬的东西还要浪漫，还要异想天开，于是在他的小说《堂吉诃德》里既有虚构的杜尔西内亚与真实疯癫的堂吉诃德之间滑稽的精神想象，也有实实在在发生的爱情故事，故事里充满了各种为达目的不择手段的狡狯，塞万提斯极尽挖苦、讽刺、憎恨，让人读来畅快淋漓。

堂吉诃德是一个没落的乡村绅士，本名叫吉哈那，年近 50 岁，身材瘦削，面貌清癯，体格还算强健。堂吉诃德的形象是复杂而矛盾的，说明他心灵剧场里诸多子人格的活跃登场。他一会儿是荒诞不经的梦想家子人格，一会儿又成了真理与正义的捍卫者子人格，有时候他是既可笑又可怜的逗乐小丑，有时候却是既伟大又崇高的英雄。

也有人说，堂吉诃德的性格是崇高性格与滑稽性格的二重组合。在非骑士的时代，堂吉诃德却以一个骑士的身份出现，注定了他性格中的滑稽因素。堂吉诃德虽然想维护正义，保护被压迫者，但他做出来的却是非正义的行为，反而使他所拯救的人受害。

无论如何，堂吉诃德是即想即做的智慧自我的第一念的实践者。智慧与直觉有关，智慧自我的第一念还没有受到其他念头的干扰，因此而尤其珍贵。智慧来自更高层面的人或事物，来自成功与失败的经验教训。

智慧自我可以联结上魔法师原型能量，他的焦点在一个认同的死亡和另一个的诞生这样的转化上。智慧自我这种人物原型是除英雄外最重要的人物，他帮助英雄，训练英雄，保护英雄，给英雄礼物，引导英雄开始英雄之旅。

为什么这样讲？这还要从我们人性中的两价人格说起。所谓两价人格，是安东尼奥·梅内盖蒂教授在他的本体心理学里提出的一个概念，意思就是一个人的身体，却产生两种心理状态、两种动机、两种人格。

也就是说，每当自我产生一个愿望，另一个自我便出来反对，而最终往往是后一个自我占据上风。智慧往往发生在我们的第一念，随即被其他念头干扰，于是我们开始却步；我们的行动被念头包裹，自我障碍就这样发生了。

两价人格产生的基础是亲子关系转化不良，个体不能摆脱依赖，无法建立起独立的人格。所以，往往处于持续的心理冲突状态。比如当智慧自我发出一个念头，有了一个动机，随即批评自我、裁判自我、哨兵自我或防御自我等就出来干扰或牵绊，以至于当事人无法当机立断地做决定。

那么，什么是智慧自我的第一念？就是本来的一念，不假思索，不用心意识就明白了的那一念。凡是去前思后想、左顾右盼的，都是人心，不是道心。那第一念，才是没有被污染的智慧自我。

堂吉诃德的即想即做，就是受到第一念的呼唤，没有彷徨，没有期盼，而是不假思索地行动，他的智慧自我没有被污染。莽撞归莽撞，好在有他的随从桑丘作为他的互补自我出现，二人一雅一俗、一庄一谐，相互映衬。

堂吉诃德能找桑丘做他的随从也是智慧自我的体现，因为桑丘是逗乐小丑原型，他说的话既能戳穿知识分子的虚伪面具，又能密切关照现实生活。因此，这个人虽说愚蠢，但却明晓利害，知道进退。

自我关系疗法就是“忽略自我”和“互补自我”的共存与平衡，这一点在堂吉诃德身上是不言自明的，唯有不受污染的智慧自我才能很好地平衡“忽略自我”和“互补自我”。因此，堂吉诃德不存在自卑的问题，他有的是积极进取，乐观无畏、不屈不挠的劲头可圈可点。

无论是在神话还是童谣里，智慧自我这个角色总是象征着英雄的最高志向。而堂吉诃德有这样的伟大志向，他因沉迷于骑士小说而决定外出历险，做一名行侠仗义的骑士。堂吉诃德生活在社会的嘲讽与奚落中，虽四处碰壁仍矢志不移，用积极乐观的态度来品味痛苦，生活的意义因此获得满足。

堂吉诃德是理想主义者，极具真诚的态度。他的浪漫体现在，他骑的是一匹瘦弱的马，却给它取了个高贵的名字叫“驽骍 [xīng] 难得”。他又依照骑士的做法，物色了邻村一个养猪女郎作为自己的意中人，给她取了一个贵族的名字叫“杜尔西内亚”，决心终身为她效劳尽忠。后来又找来同村的农民桑丘•潘沙作他的侍从。

堂吉诃德用他瘦弱的臂膀与驽骍难得的蹄子演奏出一曲百折不挠、乐观无畏的“英雄赞歌”。他救了一个挨打的牧羊的孩子，以为是做了一件好事，可是等他走了以后主人对孩子打得更狠了；他把风车当成巨人，用盾牌遮隐着身体，横托着长枪冲杀上去，一枪刺中了风车的翅膀，转动的翅膀将长枪迸作几段，他连人带马被摔得遍体鳞伤。

他把修士当成了妖魔，戳着长枪便直冲上去，吓得修士们落荒而逃；他跟比斯盖人进行了一场恶战，被比斯盖人一剑砍掉了半边铠甲；他和二十几个杨维斯人进行了一场搏斗，结果是大吃苦头；他以为店主的女儿便是城堡长官的小姐，并认为小姐爱上了自己的高雅风度，结果遭到一群妇女的无情

捉弄；他把羊群当成了敌国的军队，冲进去单枪乱刺一阵，当桑丘说那是一群羊的时候，他反而说那是魔法师变的；他释放了一伙倒霉的囚犯，囚犯不但不感激他，反而捡起石子把他乱打一顿。

《堂吉诃德》好比是一部人类心灵的探险片，“游侠骑士”的行径所要证明的就是“人”在一个受制、苦闷、绝望的环境下“还能做点什么”的问题。堂吉诃德的故事告诉我们，荒诞的生活中并非只有荒诞，“扯淡”自身就暗示着丰富的人生意义，所以，堂吉诃德渐渐看到理想的梦幻性质，桑丘则看到他的主人的精神世界的美好。

堂吉诃德的所作所为荒诞是荒诞了，而且荒诞至极。这是因为他沉浸在幻想中，完全丧失了对现实的感觉和判断，所以他把穷旅店当作城堡，把妓女当成贵妇，把理发师的铜盆当作魔法师的头盔，把皮酒囊当作巨人的头颅，把羊群当作魔法师的军队。在他眼里，处处有妖魔为害，事事有魔法师捣乱，因此他到处不分青红皂白，对着臆想出来的敌人横冲直撞，乱劈乱刺。结果呢？虽然他是出于善良的动机，怀着满腔的真诚，但却只能四处碰壁，受尽嘲弄和伤害，使自己成为一个滑稽可笑的人物。

堂吉诃德的性格具有两重性：一方面他是神志不清的、疯狂而可笑的滑稽小丑；另一方面他又是拥有高度道德原则、无畏的精神、英雄的行为、对正义的坚信以及对爱情忠贞的浪漫骑士。堂吉诃德是一个纯粹的理想主义者，他痛恨专制残暴，同情被压迫的劳苦大众，向往自由，把保护人的正当权利与尊严，锄强扶弱，清除人世间的不平作为自己的人生理想。这是他的伟大之处，也是他的力量源泉。

我们不妨扪心自问，如果成排的风车真是一个个巨人的话，你敢冲向它们吗？而堂吉诃德就不同了，他不怕人们的议论与讥笑，也不怕侮辱和打击，他是一个可以为自己鼓掌喝彩的人；即便四处碰壁，仍然无怨无悔，一片赤诚，无论什么都不能使他改变初衷。他说，他之所以珍重自己的生命，无非是为了实现自己的理想。他活着是为别人，为自己的弟兄，为了铲除邪恶，为了反抗魔术家和巨人等压迫人类的势力。

有人说他是疯子，也有人说他是英雄；有人说他是懦夫，也有人说他是

勇士；有人说他是武士，也有人说他是诗人。疯子、英雄、懦夫、勇士、武士、诗人等，都是堂吉诃德的子人格。因此，歌德说，“我感到塞万提斯的小说，真是一个令人愉快又使人深受教益的宝库”。

那么，我们向堂吉诃德学习什么？我们要学习堂吉诃德不被污染的智慧自我，学习他对智慧自我的第一念的坚定执着，学习“堂吉诃德精神”，忠实于正确的理想与信仰，反抗一切敌视人类的力量。正如屠格涅夫所说，堂吉诃德性格最大的特点是“对某种永恒的不可动摇的事物的信仰，对真理的信仰”和“对理想的信仰”。

正是信仰的力量让堂吉诃德成为世代传颂的为自己鼓掌喝彩的不朽英雄，他是人们心目中最伟大的浪漫骑士。

不是为了美丽的绽放

在周围的人看来，诺诺是一个开朗、活泼的女孩，可是在她的笑脸背后却有忧伤，没有人知道在她内心深处，有一道只有她自己才看得见的伤痕。

说来话长，诺诺7岁时爸爸去了山东，诺诺今年13岁，一转眼，父亲已经6年没回来了。诺诺在内心深处呼唤父亲：“父亲，我爱您，您可以回来吗？”诺诺在上小学三四年级的时候，感觉有点自卑，内心里空落落的，总是自己一个人躲在教室的一角发呆，有什么事也不愿意跟妈妈和老师说，同学们还笑话她经常做错题。那时诺诺也有一点叛逆心理，不但不听妈妈的话，对老师的批评也是一百个不服气。

诺诺在乡下看见过罂粟花，初春时绽放，妖艳而热烈，纤细的花茎虽弱不禁风，但薄如蝉翼的花瓣却美艳得动人心魄，难怪它有一个美丽的名字叫“虞美人”。

然而诺诺知道，罂粟花绽放不是为了美丽，而是为了掩饰忧伤。罂粟花并没有毒，真正有毒的是她低垂蒴果中的白色汁液，那才是罂粟花内心的伤痛。诺诺懂得这份伤痛是因为思念，思念带给人的不是美丽的忧伤，而是一份在内心深处煎熬的毒药，一份火辣辣的灼痛。

一转眼爸爸离开诺诺就是6年，这6年里思念爸爸的时光总是躲在被窝里，躲在眼泪里，躲在对幼年时光的记忆里。花季雨季的诺诺在心有不甘中绽放，她不想把脆弱写在脸上，于是她剪了假小子头，染上亚麻色，穿着男装，一副很酷的样子。这还不够，诺诺还去学跆拳道，在摔摔打打中掩饰她内心的伤痛。成为跆拳道黑带的诺诺，喜欢上了打架，该出手时就出手，甚至认为，这就是强者为王的王道吧。

后来爸爸打来电话，劝她不可以打架，因为伤了别人，自己也会疼痛。“伤了别人，自己也会疼痛。”诺诺想，这是罂粟花的花语吧？她不想让自己蒴果的毒汁伤了别人，于是她肆无忌惮地绽放。然而，她的绽放不是为了美丽，从她薄如蝉翼的花瓣里，我们可以看见她透明的忧伤。那份忧伤在内心深处，不明所以地燃烧，那白色汁液隐藏的灼伤，有几人知道？

在诺诺上小学五年级时，遇到了徐老师。徐老师把那些笑话诺诺的同学给批评了，还给诺诺讲了美国盲人女作家海伦·凯勒的故事。诺诺觉得，与海伦·凯勒相比，我要比她幸福许多倍，最起码我的身体是健康的，海伦·凯勒可是双目失明，又聋又哑呢！而她以自强不息的顽强毅力掌握了五国语言，写了一本又一本书。我生活中的这点痛算什么呢，这样想时，诺诺也就走出了自卑的阴影。

现在，诺诺已经是一个快快乐乐的小女孩了。她很知足，她有一个既当爹又当妈，像海伦·凯勒那样自强不息的妈妈陪伴着她，妈妈已经成为诺诺的榜样，在学习上她也不甘落后，自然不怕别人笑话了。这时的诺诺已经把徐老师的扶持和海伦·凯勒的自强不息以及妈妈的身体力行都整合到自己心灵世界关系自我的场域里，内心的力量就变得强大起来。

诺诺觉得自己和妈妈一样是向日葵性格，无论生活有多难，都会挺直不屈的脊梁，向上张开阳光的脸。诺诺有一个超现实的梦想，那就是让自己成为一棵树，根须深深扎向大地，躯干挺拔，枝叶自由地伸向天空，而她在风中歌唱。

最近诺诺听姥姥说，妈妈要和爸爸离婚了。诺诺内心的毒液再次燃烧起来，她渴望下一场大雨，浇灌自己焦渴的心田。哪怕是罂粟花落，叶已成尘，

这些都在所不惜。一切都将会过去，真正美丽的是幸福年轮。

已经建立起内心强大的自我关系的诺诺，在极度哀伤中追问自己，我还有幸福吗？就像罂粟花蒴果的毒汁也可以成为疗伤的药物，我内心的创痛也可以让我在风雨飘摇的日子里变得更坚强的，况且我有我自己的目标与梦想。我相信，无论未来怎样，爸爸妈妈都会为我祈祷祝福。

诺诺如罂粟花般绽放，华丽而高贵，然而不是为了美丽。她要绽放出力量，让她的目标与梦想在生命的每一天里留下划痕，这些划痕注定成为她幸福的年轮。

七喜柠檬与颜色深度

拿起橙黄的柠檬，一股浓香的气息扑鼻而来，可你要是咬上一口，它的味道却是苦涩的。即使剥开皮，吃那淡黄的果肉，也是酸酸的。

尽管柠檬酸酸的，可在诺诺家冷饮店却有大用场。它可以装饰菜点，更是冷饮调味的上好佳品。诺诺很羡慕厨师切柠檬的手艺，他把柠檬放到手里，轻轻地几刀下去，柠檬就变成薄薄的十几片了。诺诺曾模仿他的手法切柠檬，却不小心割破了手，被妈妈责备了一通。

诺诺对柠檬充满了好奇。她知道有人爱喝柠檬茶，因为柠檬里有大量的维生素和矿物质，它还有美容健脑和保护视力的作用。诺诺灵机一动，用柠檬来调七喜饮料怎么样？

这样想着诺诺就找来一个大玻璃杯，倒入七喜饮料，然后再放入四片柠檬。诺诺晃动着玻璃杯，让柠檬汁溶入饮料里。诺诺喝了一口，感觉有点苦味。这才想起来，柠檬皮要经过充分的浸泡苦味才会分解，那时的味道才是清爽甘洌的。但这个过程需要一夜的时间，于是诺诺用玻璃包装纸把杯口封上。喝七喜柠檬，需要忍耐和等待。

诺诺望着手里的七喜柠檬陷入沉思，我已6年没有见到爸爸了，他在很远的山东养牛，他很忙，也很累。我很想他，他也很想我。什么时候才能见到爸爸，就像这杯七喜柠檬，需要忍耐和等待。诺诺觉得，品味生活就像品

味七喜柠檬，需要慢慢地等，细细地品，才能品出美味人生。

诺诺是喜欢思索人生的孩子，她认为，住在城市里，夜晚的颜色最鲜亮，因为有夜的黑的映衬。在妈妈经营的酒店里，调酒师手里的器皿常常变换各种颜色，魔法师般神妙莫测。而她最关心的是颜色的深度。

颜色的深浅，我们肉眼可以看到，而颜色的深度似乎需要孙悟空的火眼金睛或者二郎神额上的那只天眼，才能洞察秋毫。因为深度是距离单位，颜色的距离你能看到吗？诺诺认为，颜色的深度是一种内涵，它看不见，却可以感觉，可以品味。

红颜是女人味，蓝颜是男人味，红颜和蓝颜的味，就是颜色的深度。老树和幼树，它们的叶子可都是绿色的，肉眼看不出深浅的区别，但它们颜色的深度却是不同的，那深度体现的是生命的年轮。

诺诺喜欢观察调酒师调酒，她所观察的调酒师，论长相算不上玉树临风，论手艺可就另当别论了。无论怎样涩口的料酒，一经他的调理，就美轮美奂了！酒的颜色变了，更重要的，人们看不见，那颜色的深度。

同样是一杯“情人泪”，给老人的，给小孩的，给年轻情侣的，都是用五种料酒搅拌均匀，渐渐变成蓝色。再放入特制的防火玻璃材质的“火焰杯”，用高温加热，然后加一勺柠檬水和一片柠檬片，就大功告成了。颜色是一样的，但到了老人、孩子和年轻情侣的手中，它们的味道可是不同的，这是因为那颜色的深度不同。

人有人品，酒有酒品。有人说，酒品就是人品。那意思是豪饮的人，一定豪放，快意。但诺诺却不这样看。同样是豪饮，李白醉酒诗百篇，那是杏花村的深度；张旭醉酒墨舞龙蛇，那是黑白相间的深度；黄飞鸿醉酒蛇形刁手，那是酒不醉人人自醉的深度。而那时常来诺诺家店里自助餐豪饮免费酒水的客人，他是面红耳赤的颜色，喝完酒也里倒歪斜，而他那颜色却是深度不够的。

总是自诩“海量”的豪饮客，一顿饭工夫可以喝一箱“北京二锅头”，当他遇见诺诺家的调酒师立马被废了“武功”。其貌不扬的调酒师只是用四种料酒调成一杯“八仙可乐”，恭敬地举到豪饮客面前。那“酒侠”倒也豪爽，举

杯仰脖，嘴唇并未粘酒杯，那酒就如瀑布流泻入他的口中，“咕嘟”一饮而尽，然后说了声“好酒，再来一杯……”“杯”字还没说完，自己却身子一软，“咕咚”摔倒在地上。

豪饮客被朋友架着出了酒店，那以后再没来过，因为他丢不起这个脸。“酒侠”人生的深度，修炼得还不够。而调酒师练的可是本色的深度，这令诺诺钦羡不已。作为生命的导演，要像品味七喜柠檬那样品味人生，同时有意识地修炼人生的深度，这样有深度的演员，才能在人生的舞台留下精彩的演出。

庆贺现今生命的丰盛

经过与内在批评家和解，在孤寂中呼唤祝福自我，生活中认同英雄自我以及体会不受污染的真实自我，一个新生的自我就要闪亮登场了。现在，我们用美国心灵剧场治疗创始人薇薇安女士的庆贺生命诗章来庆贺现今生命的丰盛。

好好活着，这是你内在世界中美好的一天，你正站在繁盛、丰美的草地上。天空是蔚蓝的，空气是清新的，小鸟正在歌唱，繁花在盛开着，动物们正围成圆圈，一场庆贺生命的盛宴正要开始，以感恩的心问候新的一天。

今天，你要把你的演员们带进这个圆圈中庆贺生命，并且与他们一起。去感受在你心中那个新生儿所带来的能量，去感觉你的无条件、你的纯洁、你的天真。你刚刚诞生，正要进入一个令人兴奋的新生活，现在是你庆贺自己新生活的时候了。

去感受心中那个新生儿的能量，去感受你正准备去探索、去接触、去掌握、去品尝、去摘花，四处跑动。去感受愉快地与动物们相处，毫无畏惧地，你惊叹于四周所有的事物。跟随地上的小虫，咀嚼青草叶，涉过溪涧，滚下山坡。庆贺你所造的奇妙与快乐，以及你对生命的敞开。

去感受你心中的那个青少年的能量，感受你对生命的好奇与热情，你没有什么事要做，只想去体验生命的各种面貌。你乐观、热切地期盼成为你所

知道的那个你。去感受你需要不受牵绊地成长，但你也需依赖他人，庆贺生命提供给你的一切。

去感受心中滋养的父母所带来的能量，你的内在母亲与父亲，他们拥有深入的爱与宽恕的能力。庆贺你能够滋润生命的能力。

去感受你为自己创造生活的渴盼，以及你所爱的人滋润你心灵的方式。你有着想要去创造的事物，想要表现的才华，以及想要给出去的礼物，庆贺你在人生大戏中所做的贡献。

在这片丰饶的草地上，去感受你所有演员的能量。今天，你愿意寻求最高的真理，接纳自己的本相，并且廉正。今天，一次只跨出一步，深呼吸，享受神圣的当下，这是一出生命应有的大戏。



第七章

做自己内在剧场的导演

做你生命的导演，就要开发你内在剧场的演员。你就是你人生大戏的导演，你就是负责激发内在演员的灵性力量，你就是指挥乐队在舞台表演的那个手持指挥棒的人。

当你帮助一名演员成为明星，舞台上所有剧场的工作人员都会被照亮。你所点燃的火焰具有开启内在心理剧场与外在现实剧场的巨大威力。因为你是自己生命剧场的导演，你可以用心地跟你所有的演员共同努力，协调他们的演出，整合他们的戏码，完成整出戏剧的彩排。

你所要做的归纳起来：一是认识你的演员；二是接纳他们心底的欲求；三是赋予他们明星的特质。

在戏剧的第一幕，你认出了哪些演员处于矛盾冲突之中，也知道了目前戏剧的主题；接着在第二幕，矛盾冲突进入白热化，你在经历中有所感悟与成长；在第三幕，你要创造出针对问题的解决方案。

每当你经历到痛苦的时候，不妨停下来，摘下你的面具。退后一步，问自己，你正在对自己述说着什么样的故事？你的哪一个角色正在受苦？你想要的是什么？久而久之，你会培养出胜任整出戏剧指挥的自信，你的演员会更合作，你也会对自己出色的导演才华惊叹不已。

为忽略自我点亮心灯

恐惧是间黑屋子，就像每个人都拥有夜晚、拥有睡眠一样，我们都会拥有这样的黑屋子。每天早上，羚羊醒来脑子里闪过的第一个念头就是，我一定要跑过最快的狮子；狮子醒来脑海里也闪过一个念头，我一定要跑过最快

的羚羊。

羚羊是脆弱的，狮子是勇猛的，然而，它们都拥有恐惧这间黑屋子。羚羊怕被狮子吃掉，狮子怕追不上羚羊而被饿死。于是，狮子和羚羊每天早晨都要迎着朝阳奔跑，新的一天就这样开始了。

恐惧是间黑屋子，对人类而言，它是消极情绪成长的摇篮。当人们缺少自尊和自信时，就会滋生没有价值的情感，于是人们开始自轻自贱，开始担忧、焦虑、恐惧，即使外表强悍如狮子内心也会如羚羊般脆弱。于是，人们的内心深处就有一个被自己排挤的、不被喜欢的"忽略自我"，他是在潜意识层面发挥作用的自我，是个低自尊而挫败的自我。

安徒生童话《夜莺》讲的是，远处森林里夜莺的歌声使身处华丽宫殿的皇帝感动，而邻国进贡的珠宝夜莺取代了真夜莺。当这机器夜莺坏掉，皇帝就病了，真夜莺回来用歌声让死神飘走。夜莺说："我不会回到皇宫，我喜欢住在树林里，黄昏的时候，我会在窗外的树枝唱歌给你听。"

按照荣格心理学的说法，人格有彰显的一面也有阴影的一面。阴影指的是童年时期在什么允许表达什么不允许呈现的教养下，那些被拒绝和不被喜欢的人格面向被放到阴暗的内在的一面。这样的阴影里同样包含我们的忽略自我，他被置身于我们人格最深的核心，与我们失落的灵魂深处保持着联系，也就是与生命和活力保持联系。故事里的京城隐喻了皇帝的内心世界，华丽宫殿是他的意识自我，而外围最远处的树林，则是他的阴影所在。

自轻自贱的人常常有一种小人物的情结，这个小人物情结就是忽略自我的表现。他们认为自己是没有价值的，无论对自己还是对他人，他们觉得自己没用。

有位前途无量的优秀工程师总是觉得自己是个失败者，他认为没有人喜欢他，自己永远没有能力养家，因此他连结婚的勇气都没有，成了社会的可怜虫。这是典型的忽略自我的小人物情结的表现，他缺少安全感，于是他总是压抑自己，认为生活中一切都没有意义。

尽管忽略自我被我们紧紧地攥着，他依然会以乔装改扮的方式来呈现自己，比如他表现出婴儿似的要求、依赖的需求、贪婪以及残忍等。他认为自

己应当被允许充分地表现这些需求，才能真正体验到接纳与关爱。然而他却背叛了自己天性的整体性，这情形就像他自己内在的某物在请求别人嫌弃一样，他在嫌弃他人的同时又招人嫌弃，当初受创伤的情形便会再度出现，于是他的人际关系便会出问题。

生活在恐惧这间黑屋子里，因为没有安全感，他们很难结交亲密朋友，即使名声显赫如玛丽莲·梦露也因没有亲密朋友而在《七年渴望》这部片子关机庆祝晚会上不得不只身前往，而导演事先特别关照她是可以带一个朋友的。

生活中没有亲密朋友，人的一生都感到孤独，他们足不出户，也不参加社会活动，因为他们觉得没人喜欢自己，在人群中缺少安全感。于是，他们的忽略自我也就越来越强大，像黑夜吞噬了他们的生命。

尽管忽略自我包含了主流文化所不屑的卑微或羞耻，却也蕴藏了孩提时的激情和神经过敏症状，同时是我们尚未发展出的天赋才华。忽略自我同样是我们的潜在能量，只是我们常常不自觉，反而将他们投射在外。所以《夜莺》故事里的牛、青蛙和夜莺，都住在那大得不得了的树林里。

故事里的皇帝象征觉知，统整意识的自我，若自我能给予灵魂尊重与感动，内在潜藏的天赋才有机会在人格里现身。马克斯维尔·马尔兹认为，一个人的自我意象无论是变好还是变坏，都不仅仅取决于智力或者思辨的知识，而是取决于个人“体验”。

我们在过去生活中的创造性体验，可能会自觉不自觉地促成了我们内在世界里子人格的意象，然而，我们可以通过改变体验，来改变意象，从而对我们的人生产生积极的影响。

比如，人是互为镜像的，你眼中的他者，就是你的镜像。你的忽略自我会选择逃离这个镜像，这是因为对自我的不接纳投射到对他者的不接纳。马克斯维尔·马尔兹让你改变自我意象，就是改变对自我镜像的不接纳，接纳自我镜像，就是接纳他者，在他者身上看到闪光点，也就改善了内心里的自我意象，忽略自我就被照亮了。这个改变就可以使我们内在潜伏的能量现身，犹如聆听夜莺的曲子，心灵会得到慰藉，我们就会如故事里的皇帝那般流下

感动的泪水。

恐惧是间黑屋子，忽略自我所滋生的自我否定和自我贬损得以生长。然而，当我们点亮一盏灯时，当我们清楚地看到自己，看到周围的人以及我们生活的世界，认识到我们自身的潜能以及生而为人的价值与尊严，我们就会爱自己，在自爱中更好地接纳和热爱他人。这样，我们就走出了这间黑屋子。

任何一个自我，都有与他相对应的互补自我。为忽略自我点亮心灯，就可以帮助他释放互补自我。通常我们用这样的语法来找到“互补自我”：“我是一个……的人，除了当我不是……的时候之外。”

比如马拉松选手辛西娅大脑中风，而且她没有背部肌肉，她的忽略自我认为“我是一个身心俱残的人”，她可借由这样的语法来自觉：“我是一个身心俱残的人，除了当我不是身心俱残的时候之外。”那个不是身心俱残的时刻，就是辛西娅的“互补自我”。当她的互补自我走向生命舞台，她的生命潜能就迸发出来了，单凭一副单薄而摇摇晃晃的拐杖支撑自己跑完了马拉松全程。

辛西娅不嫉妒跑在前面的人，也不抱怨自己的名次，她接受自己残疾的现实，跟自己在一起，她选择为自己点亮一盏心灯，战胜脆弱，走出恐惧的黑屋子，她的目标只是坚持。她做到了，虽然没有赢得名次，但她赢得了全世界的掌声。

许多童话或电影故事里面，会有如下的意象：当一个王国过于强调光明，所有被忽视的阴影就集结成一股力量，甚至具体化成一个阴暗的王国，成为与光明王国对峙的势力。

《地海巫师》里的主角格得，在年轻时因无知而傲慢将影子从阴暗世界里释放出来，为了躲开影子的追逐，他逃亡好多年，直到智者提醒他，方向错了，于是他不再逃亡，转而面对与追逐。当他开始追逐时，影子转身逃亡。追逐到近身时，格得认出他的“真名”，才收服了影子。最后，格得呼唤那从阴暗世界里来的影子“格得”。于是，影子消失，与光明世界的格得合而为一。

这个故事说的就是，我们得真实地看见、面对每一个光明与阴影，直到我们全然接纳，世界就会转向整合而有力量的方向发展。狮子和羚羊同样面

对生存竞争的恐惧，它们选择迎着朝阳奔跑来走出恐惧的黑屋子。我们点亮一盏心灯照亮忽略自我，就能战胜脆弱，这盏灯就是爱自己，跟自己在一起，选择做有意义和有价值的事。

内心冲突的戏剧脚本

一个人是否具有自我觉察的能力和习惯，是心智成长过程中一个重要的里程碑，标志着不同发展阶段的重要分水岭。正如一部电脑，使用者越是了解它的性能，了解它的缺陷，越会运用自如。我们与自己的大脑的关系如何？被大脑所主宰，还是主宰大脑？通过自我觉察能力的培养，将启动身心的转变。

人们说，黄永玉有两支笔，一支画笔，另一支文笔。下面这段文字，来自他的游记散文《沿着塞纳河到翡冷翠》。

每天大清早就满满的一房间太阳，使我们全家喝早茶的时候都很开心 各人说出各人今天的计划，买画册、唱片或是上博物馆 只有我比较单调：出去画画 我想不出比画画更有意思的事 不画画，岂不可惜了时光？

有一天喝早茶的时候，窗外飞进来一只金丝雀 我们都以为它很快就会飞走的，它却在我们座位之间来回招呼，甚至啄食起饼屑来 它一进来，我马上想的是：“关窗！”但没有说出口，幸好没有说出口，它对人类的信任，颇使我惭愧。这已经不是第一次，毛病形成是很难一下改变的。

在纽约、华盛顿、哈佛校园内看到草地上的松鼠，在墨尔本看到地上散步的鹦鹉，在意大利、巴黎看到满地的鸽子，第一次，我都是不习惯的 “为什么不捉起来呢？”“捉起来”才合乎常规

那只金丝雀玩了两个多钟头，后来就飞走了。为了这只金丝雀，我心里有着隐秘的、忏悔的感觉，甚至还不止是对这只具体的小鸟 它好像一座小小的会飞翔的忏悔台。

在画家记录的一段日常生活的小插曲中，清晰展现了内心的自我觉察、自我审视的过程。黄永玉觉察到了他的习惯性思维中的负面思想，比如见到

窗外飞进金丝雀就想“关窗”去捉，见到满地的鸽子就想“为什么不捉起来呢？”

德国作家艾克哈特·托尔认为：“对一些人来说，觉醒的发生是当他们突然觉察到自己的习惯性思维时，尤其是那些他们已经认同了一辈子的持续性负面思想。突然间，他们心中会升起一种觉知，这种觉知能觉察到这些思想，但却不是它们的一部分。”黄永玉觉察到的是他的裁判自我，那是一个做裁决的自我，“关窗”和“捉起来”就是裁判自我的指令。

裁判自我出场，演出的是冲突戏剧。在心灵剧场工作坊，让演员参加一场“演员的派对”活动，在派对中他们各自戴着面具，身穿戏服扮演着内在的一个演员。比如演出《听那鲸鱼在唱歌》剧本，作者是盖瑞·布莱兹，故事的内容是这样的：

老奶奶对小孙女莉莉说了鲸鱼的美丽故事，莉莉的叔叔却不以为然地嗤之以鼻、泼冷水。奶奶还是继续说着这个古老的传说。因为相信奶奶，莉莉在睡梦中竟真的见到了奶奶描述的鲸鱼。更神奇的是，在一个美妙的月夜，她的美梦竟也成真，她看见了鲸鱼在海平面翩然跃动，还听见了它们那弥漫在夜空中的歌声，那鲸鱼还呼唤着莉莉的名字。

故事的创作者盖瑞·布莱兹善于设计故事情节，他安排了两个明显的矛盾冲突点。一个是当奶奶说鲸鱼的故事时，叔叔唱反调，说鲸鱼重要的是它们的肉、骨和脂肪。另一个是莉莉坐在防波堤上痴痴等待鲸鱼的出现，等了一整天，却连鲸鱼的影子也没有。因此叔叔告诉她不要再做傻事浪费时间了。

好的阅读效果取决于好的问话引导，比如就我们所注意到的主角，以了解故事内容为目的的提问可以是“你觉得叔叔为什么跟奶奶唱反调呢？”

故事发展的高潮是，一天晚上，莉莉突然醒来了，隐隐约约听到远方有某种声音，声音就来自山丘的另一边……

其实我们是可以想见的，在莉莉的内心会有两个冲突的声音——奶奶和叔叔的声音，于是我们可以在这里感受到故事的张力。

莉莉究竟相信谁呢？是相信奶奶，还是相信叔叔呢？而最终莉莉所做的

决定是相信奶奶。于是，她一路跑出去，在海边，她与奶奶口中和自己的想象中以及梦里的鲸鱼真实地相遇了。

为了更好地理解这个故事，我们可以把故事做多角度的元素分解：

1. 奶奶：给莉莉讲美丽的鲸鱼传说，对人与自然的和谐充满希冀，对美好生活充满向往。

2. 鲸鱼：海洋哺乳动物，重要而珍贵的海洋生物资源。它们是愿意跟自然和谐相处的。

3. 叔叔：功利主义思想，只看到鲸鱼的使用价值，不顾及人类对美好事物的想象力，在语言上粗暴地对待奶奶和莉莉关于人与自然和谐相处的愿望。在行动上，福雷得里克叔叔还走下山坡来找莉莉，制止她“想入非非”要见到鲸鱼。

4. 贝壳和漂亮石子：送给鲸鱼的礼物，意思是鲸鱼与环境和谐相处，视周围的一切为宝物。

5. 莉莉：首先，听了奶奶的故事渴望与鲸鱼相会和交流情感，夜里梦见鲸鱼并听到鲸鱼歌唱。然后，莉莉来到海边把小黄花扔进水里，从早晨到黄昏坐在码头等待鲸鱼出现，她把美好向往落实到实际行动中了。后来月光下的莉莉看到鲸鱼歌唱跳舞，似乎在告诉我们，心中有梦就有希望。

基于上述分析，这个故事就好理解了。下面选录一篇我们心灵剧场工作坊里的学员写成的一篇读后感：

《听那鲸鱼在歌唱》是一个对美好事物充满向往的故事，在阅读中我得到了一些感悟，觉得很有收获。

奶奶给莉莉讲美丽的鲸鱼传说，叔叔却只看到鲸鱼的使用价值，不顾及人类对美好事物的想象力。而富于幻想的莉莉渴望与鲸鱼交流情感，后来在月光下，莉莉真的看到了鲸鱼歌唱和跳舞……

这个故事告诉我们，生活中不能缺少幻想和希望，人类不应该因为科技的发展而丧失想象力。

善良的奶奶对人与自然的和谐充满向往，所以才给莉莉讲美丽的鲸鱼传说。奶奶说用贝壳或美丽石子做礼物送给鲸鱼，鲸鱼就会来唱歌，那意思就

是动物是愿意与人和谐相处的 人与动植物共同拥有一个地球，是可以共享美好的

叔叔是有功利思想的人，只看到鲸鱼的肉、骨头和油，在语言上粗暴地对待奶奶和莉莉对人与自然和谐相处的愿望，在行动上制止莉莉在码头上等待鲸鱼的出现 叔叔这样的实用主义者所想的只是向大自然索取，而不顾及爱护自然和保护自然

面对大人两种不同的声音，纯真的莉莉选择了相信奶奶的话，她把小黄花扔入海里做礼物送给鲸鱼，还在码头上等了一天 她把对美好的向往落实到实际行动上了 莉莉的真诚态度是难能可贵的，以致后来她看到了鲸鱼歌唱，自己终于梦想成真。

现实社会中，人类不止残暴地对待其他生物，就像莉莉叔叔那样对弱势族群同样以强暴话语予以剥夺 这个时候我们要跟随自己的心，让心灵为自我做主，不人云亦云，才能不畏浮云遮望眼。

《听那鲸鱼在歌唱》的故事真的就像一首歌，在我耳边徘徊，提醒生活中的我，要像莉莉那样保持自己心中的梦想，对生活充满希望，这样我们才算是诗意地栖居在地球上了。

在心灵剧场工作坊，我们可以利用较多的时间，让成员去感受，奶奶和叔叔截然不同的价值观，对莉莉的冲击和影响。比如针对故事中重要的事，以引出个人的想法、观点为目的的提问可以是“如果你是（主角）……在……情况下，你会……”团体领导者可以问这样的问题：

如果你是莉莉，当奶奶在告诉你鲸鱼的美丽故事时，而叔叔在一边唱反调和泼冷水，你会有什么样的心情和什么样的想法？

如果你是莉莉，你会相信奶奶，还是相信叔叔呢？说出你的原因来。

接下来是联想到其他的事，根据故事主题所传达的观点，从日常生活中举出类似的情境和事件。比如“这故事会让你想到什么？为什么？”团体领导者可以这样问：

现实生活中，你有没有和莉莉这样相类似的经验？结果怎么样呢？

再接下来的延伸活动，可以邀请三位成员做志愿者，用角色扮演的方式，

让莉莉体会内在两个冲突的声音，被大家看见、听见。同时成员体会，这两个声音一样大时的心情，还有对做决定的影响。然后轮流让一个声音逐渐变小，终至消失时，看看会怎么样？

最后，领导者带着团体做一个实际应用的练习题。比如有个叫洋洋的8岁孩子说："我有两个好朋友，在我和其中一个玩的时候，另一个就生气不理我了。因为他们两个的兴趣爱好不相同，所以我们三个人根本玩不到一块去。就这样，我在和其中一个好朋友相处时，还得顾及着另一个人的感受，其实我很珍惜和他们每一人的友谊，怎样才能两全其美呢。"

团体领导者找三名志愿者分别扮演洋洋和他的两个朋友：既然都是你的朋友，不妨建议他俩也包括你分别作这样的小游戏：想象支持的和反对你跟××玩的两个声音，来自左右两个独立的喇叭，喇叭的开关就在自己的手上，自己可以操控声音的大小，甚至关掉任何一个声音。用想象的或者动手比量的方式去试着调整两边的音量，调出一个让自己最舒服的声音来。

团体领导者进一步提示：遇到这种情况是会让人左右为难的，不妨这样：想象你的两个朋友的声音，来自左右两个独立的喇叭，你的手里握有调整喇叭音量的开关，你可以调整左右声道的声音大小，甚至关掉其中的一个声音。

进一步聆听他们的内心需求，问他们，他们真的不给朋友空间吗？那样是不是太自私？你会发现，在内心深处他们是通情达理的，不会没理由惹你不高兴的。

这个游戏是要聆听到朋友的心声，彼此体会到对方的需求并予以接纳和谅解。这样的游戏会让你知道，怎么跟朋友说能把话说到心坎上，同时达成一个互相能够接受的做法。

当你这样做时，他们就能接纳你，理解你，也会帮助你协调彼此之间的关系。这样做了，相互理解就不难了。

让裁判自我走下王座

还是想通过一个故事来讲裁判自我。巴达洛提太太收到一个装在罐头盒

子里的小孩康拉德，这是个非常乖巧懂事的孩子，因为他的全部思想和行为都是被工厂的工程师设计出来的。他没有儿童的天性，也没有个性，他脑子里所想的只是“应该”和“不应该”，于是他就要问，这样可以吗？那样可以吗？因为他脑子里有个裁判自我，让他不知所措，总要去问那个裁判者。

当巴达洛提太太要他吃冰激凌时，他就问：“不是只有夏天才可以吃冰激凌吗？”在玩积木之前他也要问巴达洛提太太，他应该在哪儿玩。巴达洛提太太给康拉德买了新衣服要他照照镜子看有多漂亮，而康拉德却说，七岁男孩只有在洗耳朵和刷牙时才可以照镜子，不然他们该变得爱虚荣好打扮了。

康拉德是名副其实的家长们喜欢的听话孩子吧，可是他的童真和童趣哪里去了？他还是个小孩吗？遇到事情他会不知如何是好，不知该怎么办，甚至不知怎么站着，不知把手放在哪里，因为紧张会不由自主脸红心跳……依赖性助长了，自我经常就丢失了，还不自知。

后来呀，厂家通知巴达洛提太太，是他们错送了人家，康拉德才到了她的手里，工厂要讨回这孩子呢。可是巴达洛提太太已经和康拉德产生感情，怎么舍得让这孩子回去呢？于是，巴达洛提太太就让康拉德“学坏”，学得有一个孩子的儿童心性和缺点。尽管康拉德学坏很难，但总还是学会了一点点。于是工厂的厂长只得说：“见你的鬼去吧，你这没人要的顽童！”

或许让裁判自我做个“坏人”，不去刻意循规蹈矩才是获得解放的必由之路。许多心理障碍者，就是因为要做“好人”，才束缚了自己。

曾经有这样一个故事，说的是一个9岁的男孩画了一幅自认为非常满意的图画，当他兴冲冲地让老师来分享他的喜悦时，不料老师和全班同学不约而同地嘲笑起这幅画来，男孩流着泪跑出教室，他的自尊心受到极大伤害，从那以后他就不再画画了。

直到他上了大学，教授发现他有艺术天赋，就让他作画参加比赛，可被他拒绝了。教授为了开发他的内在潜能，就请来心理医生为这位学生做辅导，发现他内心深处有个声音在嘲笑他，同时也有另一个声音在提醒他作画是会受到嘲笑的。

前一个声音是批评自我，后一个声音就是裁判自我了。在这位学生的心

灵不能为自我做主的时候，他心灵剧场里的有着天才般艺术天赋的绘画者演员就被埋没了。当他在心理医生的辅导下认识到自己过去的认知偏差时，他选择了做自己心灵剧场的导演，让心灵为自我做主，于是他心无旁骛地动笔作画并获得了当年的艺术奖。

其实，每个活着的人都很了不起，都在穷尽毕生精力寻求各自的存在意义与价值，因为这是生命的本能。所以你要相信，你会自己解决自己的问题，自己拯救自己，做自己的上帝，因为当你成为自己心灵剧场的导演，你的心灵就可以为你的自我做主。而且，当你与广大读者朋友们分享你的奋斗历程时，你便不再是孤独的英雄。

说到摒弃裁判自我的干扰，让心灵为自我做主，我们还想到另一个故事。故事讲的是一群青蛙在进行一场塔尖攀爬比赛，围观的青蛙都认为参加比赛的青蛙是白费功夫，不可能攀爬到塔的顶端，于是他们的裁判自我就喋喋不休地向参赛青蛙泼起冷水。于是许多青蛙都放弃了比赛，最后只有一只青蛙没有被那些消极的言论影响，他坚持到底，一直爬到塔的尖峰。

这只爬到塔的尖峰的青蛙能够为自己的心灵做主，不为外界的消极影响左右，因为他是聋子。所以当我们受到来自内心世界自卑情结的消极评价甚至不公正对待和指责时，我们不妨也做一做聋子，让裁判自我无法干扰我们，让我们的心灵为自我做主。

识别出你的平庸角色

一个人当他的自我发展时，个体要求被爱与被接受，有一种他人对自己积极关注的需求。孩子经由“承认”的历程发现自己，欣赏自己的存在，但由于父母或其他对孩子有影响力的人通过施予和不施予爱，使孩子开始压抑不被称赞的思想、情绪、行为，而转为附和他人，无法完全接受真实原有的自己。

于是，孩子患了某种意义上的失语症，完整地展现与表达自己的能力就受到制约，他心灵剧场里一个平庸的主角就这样诞生了，更有甚者还可能成

为社会焦虑症患者。下面的故事就讲述了一个社会焦虑型的失语症患者的不堪回首的经历。

她叫喜儿，在她刚出生，离开舒适温暖的子宫后是那样的惶恐不安。其他孩子可以用哭声来缓解紧张压力并疏导情绪，而她却连哭的力量都没有。她饿、她渴却无力含住母亲的乳头，无奈她只好把惊恐、愤怒、紧张和焦虑都埋藏起来。

想想看吧，这是一个小婴孩能承受得了的吗？一连几天，喜儿不吃不喝不哭不闹，一个小生命就这样衰竭下去了吗？她多想哭啊，可却无能为力。

一个老中医让爸爸煮未曾使用过的新出厂的红砖，然后把散发热气的红砖架在她周围，经过如此这番的熏蒸，喜儿终于哭出声来了，发出第一声生命的呐喊。直到后来喜儿长大了，还在保持一种由生命之初带来的不自觉的紧张感。在体检时，在做足疗时，医生都能感觉到她的紧张。即使在喜儿很轻松地看电视时，她都能感觉到自己的背肌在缩紧，有大小便时她要赶紧去洗手间，因为似乎一切都来得太急了。

不同寻常的生命之初的新体验，让喜儿对这个世界充满了恐惧。这还不算，喜儿的妈妈为了让女儿超过别的孩子，还没到上学年龄就开始教喜儿学习数学、语文。当喜儿嚼不烂、咽不下的时候，她的妈妈就会打她的屁股，掐她的脸；当喜儿撒欢疯狂时，妈妈会高高挥起笤帚疙瘩让她规规矩矩。妈妈还对邻居阿姨说：“孩子不听话就打，笤帚打散花了，就用手掐。”当喜儿想说话时，妈妈会大声斥责：“大人说话小孩儿少插嘴！”

也许那时喜儿太小，她无法理解妈妈说的和做的是什么意思，于是喜儿得出结论：我爱妈妈，妈妈不爱我。我最亲近的人是妈妈，可妈妈却是那么可怕。

妈妈是伟大的，妈妈一定是对的，不论她说什么做什么，而我一定是错的，不好的，可我不知道为什么。从此，喜儿的舌头就被割下了，她背上很沉重的负罪感的包袱，这就为她以后生命历程发生的事情埋下了伏笔。

生长在由黄世仁般强权的父母决定好坏对错的关系环境下的喜儿，她的自我感情、思想和感悟等以及由此生发的自我衡量、自我判断过程被残酷地

剥夺了，她或者选择逃离也就是躲入山洞，或者选择违心认同让自我的经验世界被强奸。

在喜儿还没有找到容她藏身之处的山洞时，她不得不为自己编制一套适应外界的价值观，也就是让自己成为听话的孩子，把权威人物的价值内化，这导致与自我衡量过程的疏离。

于是有着和喜儿同样经历的男人就成为“太监”，他们的男人气被恨铁不成钢的父母给阉割了。他们的父母不知道，钢不是恨出来的，而是炼出来的，你们做父母的何曾给予过孩子自我尊重、自我负责的机会呢？你允许他们犯错吗？允许他们探索新事物吗？允许他们找到我有话说、我想发言、今天我行的感觉吗？

当喜儿长到四五岁的时候，有一天她举着杯子喝水，那杯子底下有一个“火炬”商标，喜儿很好奇，就举着杯子去看，不料水洒了，妈妈打了她。喜儿就哭了，妈妈说：“不许哭，再哭还打你！”

被剥夺了哭的权利的孩子是一种什么样的情形呢？她哽咽着，满心的恐惧、满腹的委屈，不敢哭只好让眼泪流在心里……于是她成了自卑自怜的小青蛙，她害怕别人的脸色，她唯唯诺诺、畏畏缩缩、胆小怕事，很小就丧失了自己的独立意志。

小学一年级时，有一次在课堂上她想小便，却不敢跟老师说，于是就悄悄蹲在凳子下解决了。也是在一年级时的事情，学校组织孩子们到野外拔豆茬用作冬天取暖，喜儿想大便，可哪里有厕所呀？周围又有那么多异性同学……喜儿忍不住便在裤子里了，回家被妈妈一顿狠揍。然后妈妈为喜儿洗裤子，喜儿裸体蹲在窗台上，在那个贫困的年代，她没有裤子换呢。就在这时两名男同学来到她家里，喜儿就羞得无地自容呀。她长大后就恐惧和异性交往了，这是后事不提。

小学三年级时她拿到了三好学生奖状，自己却感到好像做了什么错事，得了奖状反而很害羞，她的自我价值体系真的已经迷失了呢，因为她总觉得自己不好呀！

那个扮演父亲角色的人忽视喜儿，因为这个父亲的储爱槽里的能量少得

可怜。父亲小时家里孩子多，好像是九个孩子吧，他是在一种怎样的关系中成长的喜儿不得而知，因为她和父亲很少交流嘛。她从父亲那里接收到的是疏远、疏离，而非宽容、爱和接受。父亲对孩子长期漠视不理就是消极虐待呀！而母亲则是积极虐待，她愤怒的尖声责备，给喜儿留下看不到但能感觉到的伤痕。

喜儿的人格似乎分裂了，是非、荣辱、悲喜、爱恨情仇等观念在无休止地打架。她畏惧权威，在路上遇见老师还要赶紧躲着走呢。上初中时，她是班里第一个入团的人，可她还是莫名其妙地觉得很害羞，因为她和别人不一样呀！

到了高一才惨呢，本来学习很好的她已经丧失了自我判断能力，为了在价值观上认同和取悦那些差生，她竟在考试的时候故意不好好答卷呢，她最拿手的历史科目还交了白卷……

喜儿是有天赋的孩子，小时画画就很好，可是并没有人教她呀！可她却成长为一个要戴上面纱的人或要把自己的头藏起来的人……因为她被巫婆施了魔法。

当她的男朋友说要杀死那个象征超我的唐僧时，喜儿是那么兴奋，因为她要吃掉唐僧的肉，她在梦里就割下肋间的肉煮了吃呢！本来应该成仙成佛的喜儿成了妖怪，成了食人族，她在生活中有太多无奈。

让我们默默为喜儿祝福，滚滚红尘之中，走出一条白发魔女的修炼之路，在她自认为冷冰冰的世界成为冰山天女。当然，在路上，她还会遇到王子，还会遇到其他巫师和魔鬼……不过她会一路走好，因为上天有好生之德，冥冥之中自有恩泽大道。每一个生命来到这个世界都有其积极意义和最终归宿，每一个活着的人都很了不起，最重要的是去寻找，去发现自己生命的意义。

发现成功的心灵地图

每个人都有他的生命脚本或蓝图，这样的心灵剧场生活脚本就决定了一

个人未来生命的运行轨迹。美国著名的人际关系大师哈维·麦凯说，能够改变你命运的因素有两个，一个是你遇到的人，另一个是你读过的书。我们遇到的人或读过的书可能会在我们心灵地图上添加新的标示，帮助我们描画出使命式目标的行路方向，这样，我们就有了背起行囊重新出发的可能性。

亚洲研究神经语言程式学的先驱者，也是世界生命素质工程学的创始人尚致胜先生曾经从事人人都很羡慕，收入也很高的企业管理顾问工作，那时他二十六七岁，因为他在台湾大学读书时主修企业管理，辅修财务金融，所以工作后的感觉也还不错，但总是觉得这个工作不是他一辈子应该干的事情。

后来尚致胜跟朋友去美国上了安东尼·罗宾的课，叫“浴火”，四天半的课程，老师在台上不断地提到NLP，尚致胜开始产生强烈的兴趣。再后来他又读了三本书，分别是卡耐基的《人性的弱点》、安东尼·罗宾的《激发心灵潜能》以及由神经语言程式学两位创始鼻祖约翰·葛瑞德、理查·班德勒联合创作的《青蛙变王子——唤起奇迹的自然力量》，这些书让他选择了自己的另一种命运。于是，他移居海外，拜于理查·班德勒博士门下，从而走上研究推广神经语言成功学这条道路。

尚致胜老师的个人成长经历似乎印证了哈维·麦凯的话，是安东尼·罗宾这个人和《人性的弱点》《激发心灵潜能》以及《青蛙变王子——唤起奇迹的自然力量》等书籍对他产生了根本性影响，从而走上另一条更适合完成他人生使命式目标的人性提升与教育培训的路。

朋友，不知你是否读过《青蛙变王子》这篇童话故事，如果你读过它，你一定感叹童话世界里的事情总是那么神奇。然而，在我们现实生活中还真有类似青蛙变王子的故事发生呢！

在新加坡有一位著名的青少年学习潜能开发教练叫邱缘安，他30多岁，许多被认为没有希望的“差等生”在他的激励下发生了惊人的改变。然而有谁知道他小时候竟然是一个被老师赶出教室、被学校赶出大门的孩子，因为他学习很差，而且贪玩爱打架。

邱缘安小时只对电脑游戏和看电视摔跤感兴趣。他的爸爸经常指责他“蠢”“笨”“不可救药”。邱缘安自己也觉得无论怎么努力，也赶不上其他同

学，于是爸爸那些破坏性批评的话语就像巫师的魔咒一样得到了应验，邱缘安在学校成了不受欢迎的“癞蛤蟆”。

那么，邱缘安是怎么改变的呢？是什么力量使他成为今天这个样子？奇迹是怎样发生的呢？改变邱缘安命运的转折点是他参加了黄树荣老师的潜能开发训练营。

五天的训练中有许多启发孩子思考的游戏和相关讨论，邱缘安对此产生了浓厚的兴趣。首先，他的信念改变了，他不再相信自己蠢、笨和不可救药。因为黄树荣老师对他说：“缘安，你是个天才。”于是邱缘安重新树立了自己的信念：如果别人可以做到，我就可以做到。虽然我过去做得不好，但过去不等于未来。在训练营中，邱缘安还学到了如何学习的具体策略，如怎样收集信息，如何做记录，记忆信息、速读速写等。

训练结束后，邱缘安马上行动把所学付诸实践。首先他为自己设定目标：考全校第一，进入新加坡最好的高中，上新加坡最好的大学，在 26 岁时得到自己的第一个学位。

他还在自己房间内贴了三张海报激励自己——“我喜欢考试”“我是个天才”“我会得高分”。他每天看这些海报，反复念这样的句子，并且不间断地为实现自己的目标努力奋斗。

海报上的句子像魔咒一样发生了作用，不过这次是创造奇迹的魔咒。一年以后，邱缘安真的考了全校第一，英俊的王子的子人格终于从后台走上前台，并把丑陋的癞蛤蟆子人格赶下场去。

朋友，邱缘安的故事是否让你受到启发，你是否相信自己也能像邱缘安那样创造“青蛙变王子”的奇迹。其实不是不可能，就看你要不要去做，正如美国激励大师安东尼·罗宾所说：“如果我不行，我就一定要；如果我一定要，我就一定行。”

朋友，相信自己的心灵潜力吧，只要你像邱缘安那样树立积极的奋发向上的信念并遵循一定的成功策略，在最短的时间采取最大量的行动，同样可以唤起心中的巨人。

关于成功的心灵地图，我们特别推崇玛莎·贝克女士的职业发展课程所

提出的生活变化的四方阵周期旅行。玛莎·贝克女士认为在青少年未来的职业生涯里，不可避免地会出现环境的改变，人际的更迭，岗位的变化，职务的升迁或自主创业的契机。他会经由以下四个方阵，走出自己的探寻自性发展的心灵剧场明星演员精彩演出的英雄之旅：

1. 面对变化的混乱和困惑并以积极的态度迎接挑战，这是死亡和新生方阵。在这里主人公在经历了由天真者到孤儿的尴尬际遇之后，他要扮演混乱突击队的角色。

2. 为适应新境遇做出切实可行的改变计划，这是梦想和计划方阵。处于这个方阵的青少年扮演大梦想家、小实干家的角色，他要为流浪者绘制藏宝图，因为他要去寻找生命的意义与价值，他要做好准备。

3. 不但要戴上思考帽，还要穿上行动鞋，像斗士那样勇往直前，坚持到底，这是英雄传奇方阵。这个阶段的青少年是现实主义者，而非理想主义者。

4. 殉道者般投入已经适应了的并已经技巧纯熟的工作领域，这就是第四方阵——希望之乡。待在这里真的很不错，因为适应了，因为熟悉了，因为有安全感了，然而它缺少变化的新奇与刺激，于是那些喜欢冒险和洋溢创造力的人也把这个方阵命名为直布罗陀的岩石。

我们通过杰克·伦敦的小说《野性的呼唤》故事里的主角巴克的嬗变来解读成功的心灵地图，这个故事讲述的是一条名叫巴克的狗由最初的宠物狗，到后来雪橇狗，一直到最后的野狼的成长故事。

巴克原本是一条南方的宠物狗，住在加利福尼亚阳光普照的法官米勒的庄园里，过着养尊处优的生活。“它跳到游泳池里游泳，或是跟法官的儿子去打猎；它给法官的女儿摩莉和阿丽丝当保镖，陪她们在漫长的黄昏或清晨到处游逛。冬天晚上它睡在法官脚边，面对着图书室呼啸的火苗；它把法官的孙子背在背上，或是跟他们在草地上打滚……它是大E——是米勒法官领地上所有爬着走、匍匐着走、飞着走的动物的大E，连人也在内”，这是一个文明的、有教养的宠物狗人格面具原型。

后来巴克被园丁助手曼纽尔拐卖到天寒地冻的北方拉雪橇，“它突然从文明中心被人拖出来，抛进了原始事物的中心……混乱和行动，生命和肉体随

时处在危险之中。经常保持警惕是绝对必要的，因为这些狗和人可不是城市里的狗和人。它们是野蛮的，无一例外，它们不懂任何规矩，除了棍子和虎牙的规律”。

面对严酷的野外生活，红衣人、大棒、同伴利牙、卷毛的死去等，混乱与困惑没能使它沉沦，它以积极的态度适应这死亡与新生方阵。在广袤的雪地里怎么克服饥饿、寒冷、解决睡觉等困扰着巴克，使它潜伏在体内的祖先的野性逐渐复苏。

第一次看见雪时，它的好奇引发了旁观者的哄笑，它感到很羞耻，从那时起，它的意识刺激着无意识进入梦想与计划方阵：它应该戴上另一种面具，为了适应新的环境，它必须改变，才能保护自己，生存下去。

于是，巴克改掉了往日养成的挑食习惯，跟其他狗一样狼吞虎咽；在强烈的饥饿驱使下，它也学会了偷偷摸摸的小勾当。渐渐地，巴克的冰天雪地里雪橇狗的人格面具自然而然地取代了有教养的南方宠物狗的人格面具。

这期间，在巴克遭遇不测时被善良的淘金人桑顿救下，使它恢复了健康。巴克隐约听到遥远森林里狼兄弟们的嚎叫，那是来自长久蛰伏在其无意识深处的远古祖先的呼唤。但它还是充满矛盾的，在桑顿面前，它是一只听话的雪橇犬，温顺、驯服、忠诚，但一到丛林，它就立马表现出狼性的一面。这是巴克在梦想与计划方阵里既艰难又痛苦的个性化过程。

在桑顿被伊哈兹人杀害后，愤怒的巴克冲进伊哈兹人的舞会，咬死了凶手。桑顿死了，“它感到心里空荡荡的，这种感觉有点像饥饿，但这种空虚是隐隐作痛的，却无法用食物来填满”。

然而，面对着被它咬死的伊哈兹人，它又感到“一种前所未有的自豪。它杀了人，杀了万灵之长的人，而且在大棒和利齿的法则下杀了人”。可见，桑顿的死在巴克的个性化过程中，起到一个推波助澜的作用。

最后巴克义无反顾地加入了狼的行列，走入英雄传奇方阵。“它跑在狼群的最前面，在惨白的月光下或者在闪烁的北极光下，它那巨大的身影高耸在狼群之上，声音洪亮地高唱着一首早期世界的歌，也就是狼群的歌。”

自性原型是巴克的希望之乡，引导巴克完成了艰难的自我转变。这个过

程就是神话里英雄的再生，英雄传奇方阵是一个化蛹为蝶的过程，这个过程如一只破茧而出的幼蚕，正奋力挣脱丝茧的束缚。痛，并快乐着，还有一丝悲伤。

迥异的环境唤醒了巴克体内沉睡的集体无意识，激发了其中的原型能量，使它在新的环境下三次改变自己的人格面具，扮演了三重角色。与此同时，集体无意识深处的阴影原型被激活，最终使无意识中的野性彻底战胜了意识中的文明，自性原型获得了充分发展，完成了由狗到狼的蜕变这样的明星演员的精彩演出。

在巴克的成长嬗变过程中，阴影和自性是平行显现的，而自性是巴克的希望之乡，在它由狗变为狼的全过程中，自始至终伴随着它。

让灵魂走上心灵舞台

小明是一位训练有素的舞蹈演员，每一场表演，他都神态自若地走上舞台，然后气宇轩昂地站在聚光灯下，成为全场观众瞩目的焦点。小明舞技娴熟，风采迷人，能够不断地带给人们异样的惊喜，但在他光亮的背后也有着阴影的一面。

排练厅里，小明正在挥汗如雨地练习滑步旋转，脑海里却在回旋另外的声音。“我已经功成名就，物质生活不虞匮乏，为什么会感到莫名的空虚，我究竟错失了什么？”

旁边观舞的长发女子是他的教练樱子老师。樱子老师早已看出小明目光间的忧伤，她静静凝视着小明舞蹈的动作与造型，试图看到隐藏在他身体之内心灵剧场里面灵魂的歌唱。

樱子老师一直把舞蹈当作“严肃的开掘心灵的艺术”，她非常认同邓肯的艺术主张“唤醒灵魂是舞蹈训练的第一步”。生命之流流过每一个生命个体，对于生命能量的感官知觉，也就是觉察到这股能量时，每个人都会有一种和谐、联结的感觉，艺术活动的魅力就在于伴随着这种感觉。

樱子老师敏锐的目光透过小明的舞蹈动作，觉察到小明的姿态正在被肌

肉收缩、情绪压抑所窒息，因而表现出无力感、莫名的沮丧和失落。不知为什么，樱子老师的眼泪涌出眼眶，流过面颊。

小明不经意间窥到樱子老师流泪了，就不自觉地停下来，默默走到樱子老师身边。从樱子老师泪眼婆娑的目光里，他似乎看到了自己的灵魂，樱子老师正触动着他内心的忧伤。

樱子老师掏出手帕拭去泪水，喃喃地对小明说："小明，你是出色的舞者，你要发现你舞蹈的原动力。"

舞蹈的原动力？小明陷入沉思，自己平时太过专注于所扮演的角色，似乎真的忽视了最强有力、最具创造力的源头呢！樱子老师循循善诱，不同时代、不同类型的舞蹈各自有不同的原动力定位，但都指的是灵魂的力量。

芭蕾的原动力在后背中心脊椎下端。手臂、腿和躯干必须服从这一轴心，这样就能自由摆动。生命状态的种种表现，被包含在每一个自觉或不自觉的动作中，既是形体的、又是心理的；既是外部的、又是内部的。

英国哲学家赫夫洛克·埃利斯说过，如果我们漠视舞蹈，我们不仅对肉体生命的最高表现未能理解，而且对精神生命的最高象征也一样无知。

樱子老师开始为小明做示范表演，她边做动作边诠释其内涵，让小明感受到她是以点燃想象力和唤起希望的方式在阐释舞蹈意义。

樱子老师鼓励小明要创造性地活出真实的自己，在每日的生活中均应艺术地创造节奏化、流畅的程序，从而避免过度紧张带来的疲劳和过度松弛带来的懒惰，并发展出遵循自己梦想的勇气和智慧。樱子老师试图通过舞蹈动作所显示出来的身心关系，来改造小明。

樱子老师慢慢停下来，拉住小明的手说："意大利哲学家坎贝尼拉说过，在世界的舞台上，我们的灵魂演出着一场化装舞会，把自己隐藏在肉体和面具后面。也许你忘了你是在演出一场化装舞会的灵魂。"

樱子老师进一步解释道，健康的身体和心灵是融合在一起的。身体可以自由地表达任何情感反应，并会重新取得平衡，回到自己的中心。在这里任何冲动、扭曲、收缩都能得到滋养，受到的阻碍可以重新流动，曾经分裂的可以重新整合，精力耗尽可以重新充满能量。

小明专注地听着樱子老师的话，轻轻地点头表示赞许，并深刻地检讨自己："尽管我舞蹈技术娴熟，在职场名利双收，然而内心深处却有一种匮乏的感觉，一种失落，感觉自己遗失了什么。"

樱子老师微笑着聆听小明的心曲，不失时机地指出："是时候该记起你面具背后是谁了，要知道你就像多棱镜一样有许多面，你有许多子人格，他们都不甘寂寞，跃跃欲试地要粉墨登场呢！"

小明被樱子老师的洞见吸引，渐渐地明白，在人生的舞台，真正的自己潜藏在戏服和面具之下；面具背后的本真自我是荣耀的，那是一种全然无惧、喜乐和无条件的爱，它与灵魂紧密连接。

樱子老师进一步引导小明，灵魂的力量便是生命力，那些使用灵魂力量的人感觉青春而有活力，而使用个人力量的人则会感到倦怠和筋疲力尽。

当生命经验流过一个人的时候，如果这个人不愿意去体验，或是没有能力和那个经验一起流动，就会导致神经肌肉锁结——产生一种战或逃的反应，也会因为无法处理那个经验而无法接受新的经验。长期下来，就会造成习惯性的神经肌肉锁结。也就是说，整个人就会变得很紧绷、自我受限而不自觉。当能量的正常流动受到阻碍，堆积在身体的某一部位比如酸痛的肩膀等，会在身体肌肉上表现出来。

接下来，樱子老师给小明上了心灵舞台上的自我关系这一课。在自我关系疗法中，把身心关系表述为"身体自我""认知自我"和"关系自我"之间的关系。

每个人的成长过程中，都会发展出"认知自我"。它以社会—认知—行为的言语、做决定、意义、策略、判断，发展出一种对于个人的能力、喜好和价值的叙述。

在认知自我之外，"身体自我"的中心所具有的感官知觉，也是一个可以有效地了解、回应外在世界的地方。当一个人与这个中心失去联结，问题就产生了。当一个人与自己的中心重新联结，新的经验、体悟和言行表现就会逐渐出现。

关系自我，是一个场域，这个场域包含了身体自我和认知自我，同时也

是与他人分享的区域。因此，更深地与他人统一，就可能在许许多多方式里被意识到和领悟到。

如果一个人的认同仅止于认知自我，就会与生活疏离，害怕、无能、企图控制的心态将占主导的地位；如果认同于身体自我，一个人将会变得情绪化，缺乏理性；关系自我是同时经验到两种自我，而不是单方面认同两者之一。

个体生命的早期，在每一种经验中，生命流动过身体自我，带来它的动物能量。为了领悟这些能量的人性价值，它们一定要被扶持，并转变成能够表达出来的人文形态。

由于儿童的认知自我尚未得到发展，外来扶持者尤其重要，主要是父母、老师以及社会环境。当一个人渐渐发展出能力，认知自我就会发展为自己的扶持者，支持自己和他人。扶持者在个体社会化的过程中帮助将自然生命中的动物能量转变为人文的经验。

正向扶持者的作用是唤醒自我的觉察、对世界的觉察，培育快乐，转化痛苦，促进生命的成长。负向扶持者的作用相反。当人们无法把闯入的负面扶持者的镜像或声音关在门外，就会定义自我是不好的，不值得爱的。

在自我关系中，认知自我分离开了，身体自我进入了一种固着的形态之中，被疏忽和冻结，而且负向扶持者锁进了诅咒与外来干扰的存在，施行了自我诋毁。

一个人对于自己身体的感觉，满意、不满意、爱它、恨它，无论对身体的态度如何，这种态度又会影响到他与周围人的关系。一个不接纳自己身体的人也不会对周围的人完全接纳。压抑、受困扰的感觉，不仅限制了身体的自由表达，也影响与限制人的生活经验。

最后樱子老师总结道，关于身体、心灵，人们已经说得太多，最令人无法忘怀的，是现代舞先驱露丝·圣丹妮丝的一段话："我看见舞蹈正被用作灵魂与灵魂的交流手段——去表现那些对于文字来说过于深奥、过于精妙的东西。我看见孩子们长得笔直而匀称，动作迅疾而坚定，风度高贵而优雅，体态有力而轻盈。我看见我们人类在自我纠正的过程中，变得更加美好和迅

速——因为舞蹈揭示出灵魂。”

生命转化的剧本导演

关于心灵剧场的故事脚本，我们可以参考在西方电影界有着深远影响的“英雄之旅理论”，这个理论讲的是一个英雄离开他舒适平常的家园，进入一个充满冒险的不寻常世界，然后……这是约瑟夫·坎贝尔的“英雄之旅”，它有12个组成部分。

我们进一步简化这些组成部分，把“英雄之旅”分为困局、成长和存在三个脚本，这也是我们心灵剧场的故事思维模式。这是因为，生命转化的英雄故事是一段旅程，外显的故事隐喻着故事创作者或讲述者的内在历程，这是英雄传奇之旅。其故事发展的脉络大致可分为困局脚本、成长脚本和存在脚本这样三个阶段的不同脚本。

1. 困局脚本：英雄总要面对困局，经历令人震惊或惊恐的体验，然而危机总是与转机联系在一起的，在古老传说中，怪兽的洞穴里总是充满危险，但却珍藏着宝藏。圣杯是资源隐喻，却被恶龙看守着。英雄之旅要求主角跳脱受害者角色，踏上英雄的旅程。

英雄就是指能改变的人，当我们面对困境，出于本能会选择逃离，退缩到已经习惯了的舒适的环境；而内心深处自我实现的呼唤会让他去冒险，走英雄的旅程。

2. 成长脚本：这个阶段要完成重新发现自我的承诺。英雄必须征服自己对未知的恐惧，面对强大的巨人和龙，英雄选择智取。我们知道，否认痛苦就是将它抓得更紧，唯有通过它，允许它浮现，在聚光灯下亮相，去感觉它，大声将它说出来，看到不舒服的背后蕴藏着什么，才能从中学到东西，也才能别开生面，重新感受到欢娱和力量。

在成长脚本中，当我们捕捉到内心深处的情景和声音，自我实现的呼求就得到回应；当我们内在的需求被满足，内部能量被疏通，这个过程就是成长。基督教里面的十字架就意味着自我救赎的责任，背负责任，才能成长。

3. 存在脚本：经由上面的步骤，我们已经清楚地看到自己的生命潜能，看到自己的可能性，捕捉到自己的资源。这些资源不仅包括物质的东西，也包括精神层面的，如朋友的支持、重复的自我肯定话语、积极想象，或当你获得小小的成功时对自己的犒赏等。

如朱成梁先生的童话绘本《火焰》，故事讲述了小狐狸斑点被猎人捉住后狐狸妈妈火焰与猎人和猎狗斗智斗勇的故事，母子三人都深深陷入恐惧的情绪里，可贵的是火焰依靠智慧和勇气超越了恐惧的危机，最后化恐惧为力量，终于把斑点从猎人手里解救出来。这个故事里的三个角色斑点、红毛和火焰便分别是困局、成长和存在脚本的体现。

狐狸一家生活的森林因为通了火车而破坏了往日的安宁，那轰隆隆的车轮滚过的声音令小狐狸心惊胆寒，于是火焰才决定带孩子离开。斑点落入猎人陷阱并被猎人带回家，从此它与亲人分离的匮乏性恐惧如影随形般伴它左右，期间妈妈来看它时有惊喜，妈妈被猎人追赶时有悲哀，还有对兄弟红毛的思念……斑点处于生活中的困局状态。

而此时的红毛更多地沉溺在孤独的恐惧和担心妈妈以及兄弟斑点会遭遇不测的恐惧中，它独立承担着自己对恐惧情绪的体会，期待着妈妈和兄弟早些归来。这样有着责任心和自我承担的恐惧对红毛的生命成长是有积极意义的。也就是说，红毛在出演成长脚本。

而火焰的恐惧是存在意义上的超越性恐惧，无论是森林火车铁轨撞击声或汽笛声，还是斑点落入猎人陷阱或者冒险接近猎人住处看望和试图救出孩子，这样的恐惧只是增强了火焰拯救孩子的斗志，激发了它的勇气和智慧，充分体现了火焰作为母亲的存在价值与生命意义。因此火焰体现的是存在脚本，她敢于直面恐惧，同时依靠自己顽强的意志力化恐惧为力量，完成了对无常命运的阶段性抗争和对幸福生活的存在意义上的超越。

《火焰》故事的三个脚本同样存在于读者的内心世界，作为自己心灵剧场里生命的导演，你可以用如下的方式分别与斑点、红毛和火焰对话，引导和强化这几位演员对自己脚本的认同与强化。

第一幕的困局脚本：对你的自我认同角色的觉察。

想一想目前你在生活舞台所演出的困局戏剧，留意你目前扮演的一个角色。将这个角色想象成舞台上的一个演员，然后和这个演员在一起，就其对下列有关本我的问题的回答，发展出一份个性化的描写。然后写下你的困局故事。

你喜欢什么？

你怎样出演你的角色？

你的感觉是什么？

你的想法是什么？

你说的是什么？

是什么事情造成了你的痛苦？

你平常的剧本是什么？

你叫什么名字？

身为自我做主的人，感谢这位演员（自我认同角色）的重要贡献。

第二幕的成长脚本：自我认同的接纳脚本。

用开放的胸襟为你的自我认同角色创造出一个安全的空间。连接上你心灵深处爱与接纳的柔软中心与这个自我认同角色互动，直到你们产生共鸣。并且得知这个自我认同角色想要什么。就下列有关本真自我的问题，帮助你的自我认同找到答案：

你的感觉是什么？

你遗失了什么？

你需要或想要什么？

如果你有了这个，你还想要什么？

如果你有了这些，还有什么更重要的？什么可以使你的心欢畅？

现在你已经知道，你已经拥有你想要的，感觉如何？

请你以热情的眼光深入看这个自我认同角色的内心，并且承认他一直寻找的已经浮现，就是一直等待被开发的内在潜能。

第三幕的存在脚本，当事人新自我认同角色的激发。

目前的生活状况给你带来什么问题？

有什么老的脚本对你已经不再有效了？

什么是你不再愿意去做的？也就是你的“不”。

如果要确保成功，什么是你想要做的？也就是你的“是”。

什么资源或支持对你有帮助？

在你的关系自我中（包括其他人）有哪一个可以帮助你成功？

你的“大我”有什么建议可以使你的表现更好？

你要怎样表现才能让关系自我中的他者和其他的人受益？

你的新脚本叫什么名字？

你要采取怎样的行动来实现它？

《火焰》故事给我们的启迪是多方面的，可以让我们更全面、更深刻地认识恐惧，如斑点的匮乏性恐惧，红毛的成长性恐惧以及火焰的存在性恐惧。故事告诉我们，恐惧是危机，也是挑战，直面恐惧可以成为成长的契机，超越恐惧的同时也就提升了我们的智慧力和意志力。于是从困局到成长再到存在，这就是英雄之旅的三个脚本，也是广大青少年卓越成长的阶梯。

人生戏剧的华丽转身

在民国的故事剧场，曾有一个静默的传奇，被隐藏在时光的暗角。戏剧的主角虽少了风花雪月的浪漫情缘，却也有令人怦然心动的华丽转身。属于她的，是封建传统女子的命运，可恰逢时代的末端，又遇到一位拥有新思想的丈夫。她收割的，必然是痛苦的人生，是一无所有的绝望。这便是她的困局脚本，她的人生戏剧就从这里上演。

她叫张幼仪，又名嘉玢，1900 年出生，原籍江苏宝山，后移居嘉定。祖父为清朝知县，父亲张润之，名祖泽，是当时县里的巨富。张祖泽有八子四女，张幼仪排行第八，为其次女。她的二哥张君劢（mài），在近现代史上颇有影响，是民社党创立者。四哥张嘉璈曾任中国银行总裁、国民政府交通部长。在张幼仪 14 岁那年，张嘉璈奉命视察杭州一中，看到了徐志摩的考卷，颇为赞赏，主动向徐家求亲，以二妹相许。

徐家当时是江南富商，家中开办有灯泡厂、蚕丝厂、布厂、徐裕丰酱园、裕通钱庄等，和拥有强大的政治经济地位的张家联姻，对徐志摩父亲来说，是求之不得，他一口答应，并送了聘礼。

1915年10月，张幼仪和徐志摩结婚。尽管徐志摩与张幼仪门当户对，是理想的婚姻伴侣，然而徐志摩并不喜欢张幼仪。婚后，他们之间也就没有什么话说，张幼仪个性沉默坚毅，帮助公公理财，甚为得力，但这些老人眼中的优点，在活泼飘逸、热情奔放的诗人徐志摩眼里，却是呆板无趣、僵硬乏味。

1916年秋，徐志摩离沪北上，到天津的北洋大学的预科攻读法科。翌年，北洋大学法科并入北京大学，徐志摩也随着转入北大就读。由妻兄张君劢介绍，徐志摩拜梁启超为老师，还举行了隆重的拜师大礼。

1918年，张幼仪生了儿子阿欢，也就是徐积锴，这个徐家长子长孙的诞生，标志着徐志摩已经为家族初步完成了传宗接代的任务。在恩师梁启超的建议下，1918年8月14日，徐志摩从上海启程赴美国，自费进入马萨诸塞州的克拉克大学历史系学习。1920年9月，他由美国来到英国留学。

婚后4年，徐志摩与张幼仪在一起的日子只有4个月。张幼仪足不出户，总是长时间跟着婆婆坐在院子里缝缝补补。婚后她也曾写信给苏州第二女子师范学校，希望能完成中断的学业，但料理家务、养育孩子、照顾公婆这些事情，使读书的愿望成为泡影。

1920年初秋，徐志摩在伦敦见到17岁的林徽因，一见钟情，陷入单相思。这年冬天，林徽因去苏格兰留学，不久后随父回国。

1920年年底，张幼仪出国与丈夫团聚，先到马赛再到伦敦。当时张幼仪是公公婆婆送她去英国陪读的，为的是让徐志摩知道要对家负起责任，两岁的儿子则留在家乡由爷爷奶奶照看。

见面后，徐志摩第一件事便是带她去买新衣服和皮鞋，因为他认为她从国内穿来的经过精挑细选的中式服装太土了，会让他在朋友面前丢脸。就这样，心存无限希冀满心欢喜的张幼仪，被丈夫无声的行为深深刺伤。随后两人拍了唯一的合影，给徐志摩父母寄去。到英国伦敦郊区波士顿小镇安顿下

来后，他们的关系并无改善。

张幼仪本以为自己出国后可以重拾因结婚生子而中断的学业，没想到却变成了一个十足的家庭主妇，买东西、洗衣服、打扫房间、准备一日三餐。那时 21 岁的张幼仪已经又怀有身孕了，可是徐志摩狠心地说：“你去打胎。”张幼仪说：“打胎很危险啊，有人会因打胎而死掉的。”徐志摩却冷漠地说：“坐火车肇事还会死人的，难道你就不坐火车了吗？”徐志摩之所以这么说，是因为他正疯狂地追求林徽因，并向张幼仪提出离婚的要求。

在张幼仪的眼里，离婚就是被“休”，她坚决不同意，认为自己没有犯“七出”的任何一条。两人可能发生过争吵，徐志摩一走了之，不知去向。可怜的年轻孕妇，在异国他乡，举目无亲，语言又不通，她痛苦地想自杀，但是后来想起了《孝经》上的话：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”于是打断了自杀的念头，是孔老夫子的话救了她的命。她重新思考人生。她煎熬痛苦若干天以后，开始求救于在法国留学的二哥和在德国留学的七弟。兄弟们都向张幼仪伸出了援助的手，劝她千万不要打胎，生出了孩子，兄弟愿收养。得到手足的帮助鼓励，张幼仪撑着沉重的身子一个人从英国到法国。在法国待了一阵子后，她又随二哥到了德国。

1922 年在柏林，张幼仪生下了次子彼得，当她从医院回家后，一直杳无音信的徐志摩露面了，来找她签离婚协议——其时林徽因已经回国，他急着回国追求她。他们在一个朋友家里见面，张幼仪说：“你要离婚，等禀告父母批准才办。”徐志摩用狠硬的态度拒绝张幼仪先征求父母意见再谈离婚的请求：“不行，不行，你晓得，我没时间等了，你一定要现在签字……林徽因要回国了，我非现在离婚不可。”张幼仪见他如此无情，对第二个儿子的出生也毫不理会，知道无法挽回，被迫签字离婚。

张幼仪的上半场人生戏剧的导演，是旧时代顺从隐忍的家庭主妇。于是，面临丈夫的冷落，她选择了隐忍；听闻丈夫出轨，她选择了隐忍；面对丈夫的为难，她也选择了隐忍。直到她平静地接受了徐志摩的离婚，才获得了重生。

去德国是张幼仪人生新阶段的开始，这是因为在德国，张幼仪写下了她

心灵剧场的成长脚本，出演了一个独立自主的角色。无论是徐志摩还是张幼仪，在海外求学，一直都是靠徐志摩父亲的汇款。徐志摩和张幼仪协议离婚后，徐家仍视张幼仪为自家人，徐父每月都给张幼仪寄 200 美元。“一战”后德国马克贬值，一美元就能买很多食品，200 美元能过上不错的日子。张幼仪雇了保姆，自己学习德文，并进入裴斯塔洛齐学院，专攻幼儿教育，苦难和知识重塑了她的灵魂。

当然，张幼仪不是一到德国就马上转变的。她的蜕变是在不得不离婚的状况之下，在不知何去何从的窘境当中。张幼仪不同于其他留学生，可以用一种安稳的心态待在德国读书，张幼仪是个离婚的女子，带着刚出世的小彼得，她甚至不知道自己若回到中国，应该住在哪儿、应该做些什么。

张幼仪知道，在这个陌生的国度里，一切的一切都要靠自己，她要跟过去的自己告别，不再隐忍和顺从，而是要成为心灵为自己做主的人。她不需要在意别人的眼光，不需要在意家人的想法，她是一个独立的人，而怀中的婴儿还指望着她才能活下去，为了孩子，她必须努力坚强。然而不幸的是，彼得在两岁时因病夭折，张幼仪含悲料理了孩子的后事，继续她的学习，整理自己的心绪。

在德国的三年，张幼仪心灵剧场的导演是当家做主者，是她内心深处强大自我关系的统御者。她能面对生活中的许多不如意，面对孩子成长中遇到的困难，面对学习中遇到的难题，面对经济上的困窘，面对周围人不友善的猜疑，面对烦恼的家务以及孤寂的生活。这三年，她真正经历了人生的雨雪风霜，快乐的、痛苦的、喜悦的、无奈的、忧伤的等人生际遇。然而逆境令人成长，正是因为她忍住了艰辛，忍住了寂寞，才完成了她人生戏剧的华丽转身。她看上去憔悴，可眼神清晰明亮，闪烁着睿智的光芒，那看似瘦小虚弱的身体所包裹的内心却是强大的。

1926 年，张幼仪回国。徐家二老将她收为干女儿，徐家将家产分成三份，儿子和陆小曼一份，孙子和张幼仪一份，老两口一份。自此，张幼仪开始了她回国后的新的生活，她的人生戏剧开始上演新的存在状态的脚本。

1927 年张幼仪开始担任上海女子商业储蓄银行副总裁、云裳时装公司总

经理。每天上午 9 点整，她到办公室，这种分秒不差的习惯是从德国学来的；下午 5 点，会有个教师到公司来，给她补习一个小时的国文；6 点钟她再到云裳时装公司，打理财务。张幼仪似乎很有经商的头脑，她在股市里赚了不少钱，在自己的住房旁边给公婆盖了幢房子。

有种说法，张幼仪和徐志摩离婚后，通信不断，感情反而比婚姻存续时好，并且不时接济徐志摩。1931 年 11 月 18 日，徐志摩乘坐的飞机失事。张幼仪送挽联：万里快鹏飞，独憾翳云遂失路；一朝惊鹤化，我怜弱息去招魂。不惯抒情的张幼仪，真情偶尔流露，令人动容。她一诺千金，尽心服侍徐志摩的双亲，为其养老送终；精心抚育儿子，终使其成才。

1953 年，张幼仪在香港与邻居、中医苏纪之结婚。1967 年，张幼仪 67 岁的时候曾和苏医生一起，到英国康桥、德国柏林故地重游。她站在当年和徐志摩居住过的小屋外，没办法相信自己曾那么年轻过。1968 年年初，张幼仪亲赴台湾，找到梁实秋、蒋复璁——梁实秋是赏识徐志摩的文友，蒋复璁是徐志摩的表弟。她说，希望你们两个出面，给徐志摩编一套全集，资金由我来出……1969 年由蒋复璁和梁实秋主编、台北传记文学出版社陆续出版了《徐志摩全集》，其中，第 1 辑为纪念文章与年谱，第 6 辑为遗文，其余 4 辑均系影印徐志摩著作的单行本，了却了张幼仪的心愿。

夕阳西沉，余晖脉脉，张幼仪以沉静的语气，向侄孙女张邦梅讲述业已尘封半个多世纪的往事：“我这辈子从没跟什么人说过‘我爱你’。如果照顾徐志摩和他家人叫作爱的话，那我大概爱他吧。在他一生当中遇到的几个女人里面，说不定我最爱他。”

1988 年 1 月 21 日，张幼仪病逝于美国纽约曼哈顿寓所。



第八章

英雄可以带着伤痛前行

《必然的恩典》的作者皮烈欧·路西弗在书中指出：“当痛苦变得太过剧烈时，它会用一种自然的暴行禁锢我们的注意力，扼杀我们的热情，把我们的希望变成空渺的梦想。它会不可思议地瓦解我们的身体构造。在痛苦中，不论是心理上或生理上的，我们被迫面对自我毁灭的极大可能。”

这个时候，与其逃离痛苦并在逃离的过程毁灭，不如直面痛苦，在与痛苦共处中重生。要清醒地认识到，我们并不孤单，我们可以和自己的内在演员在一起，彼此紧密连接，相互扶持地走过抑郁和苦难的阴霾。当我们穿越恐惧、苦难与悲哀，抵达希望的彼岸，就会明了所有苦难在我们生命里的成长意义。

生命中的三道美丽风景

恐惧、忧郁和孤独是我人生中的黑森林、灰白的沙漠以及蓝色的礁石，它们是幻象的海。尽管佛说，凡所有相皆是虚妄。而我依然相信，恐惧、忧郁和孤独共同组成了我生命中的三道最美丽的风景，它们是我心灵剧场的布景。

恐惧是黑色的森林，变着法儿地想吞噬我脆弱的生命。而高层自我攥住我如根须般的手臂伸向大地，黑暗中触摸的我感受到光亮，于是我知道那里就有生命的源头活水。哦，正是因为有了恐惧才让我懂得了什么是宽恕，什么是爱啊！于是黑森林貌似可怕，可却为了忘却的记忆，在这里埋藏下许多美丽而忧伤的神话。

神话里仁慈的黑熊告诉我，你不是在守护神爱的方向中，就是在恶女巫

恐惧的方向中移动，此外没有别的方向。因此，冒险去爱会非常有趣，那些恐惧的影子都是被你丢出去的自己的魂魄，爱那恐惧的影子就是爱你自己，也正是因为爱使我们的生命值得去活。

于是在建构生活的路上，大黑熊始终提醒我，记得你是一个不穿盔甲的武士，当恐惧前来拜访你，你就冲它笑一笑。

忧郁是灰白的沙漠，让我的眼睛难以从灰白看向彩虹，让脚步难以从蹒跚步入舞蹈。透过这灰白的沙漠，大森林曾经在这里拼命燃烧。

这燃烧过的生命里埋藏着神秘绿洲，那里有浴火重生的草原凤凰。草原凤凰告诉我，恐惧和忧郁是人类心灵的暗影和黑洞，尽管被巫婆施了魔法，依然蕴藏着我们生命的潜能。

正因为我们生命里的恐惧、忧郁和孤独，才让我们得以进入自己心灵剧场的花园：穿过情绪的荆棘、石头般的身体、魔咒的丛林，重新与柔软而广阔的生命本源相连。

于是我们发现所有苦难的背后都有大我的祝福。灰白沙漠成就了我生命中艰辛的挑战，也让我懂得了感恩与珍惜，因为忧郁的小王子选择离开玫瑰却依然深爱着玫瑰。于是在沙漠里长途跋涉的我，特别珍惜情感的水滴，因为沙漠里的水滴无比珍贵。

草原的狼正自己舔舐伤口，山中的虎也在孤独徘徊。而孤独是蓝色的礁石，那后面有大江般宽阔的思想，于是勇士的心潜入海洋。浪花的手指拍打我驿动的心扉，光影迷离闪烁，心弦奏响灵魂不甘寂寞的音符。

这内在的乐音回响“每个人都有使自己喜悦起来的能力、使自己去爱的能力，并都具有应对任何情境的智慧”。让我们看见自己的不同部分，看见自己的可能性吧。

于是我发现，每个人都是一口孤寂的钟，都在渴望有人前来把它扣响。于是那敲钟人成了我心中希望的帆，成了我生命河流里的光荣与梦想。

于是孤独成了我歌唱的舞台，而我如鹰飞翔，那飞翔的翅膀则成了我手里的红色话筒，我飞行同时歌唱。哦，恐惧、忧郁和孤独使我们拥有超越的生命，我们的心灵也因此走向接近宇宙大精神的朝拜之旅。

我接受恐惧、忧郁和孤独。接受是对命运的臣服，也是心灵疗愈的开始。当我们接受，就松开小我盔甲的捆绑，于是大我就将小我溶入生命的光。

于是，恐惧是音乐，我聆听它；忧郁是歌，我吟唱它；而孤独是可以驾驭的风，承载着我生命的河流。

我懂得了自己的每一个行动都值得膜拜，自己的每一句话都是神圣的祝祷。于是恐惧、忧郁和孤独成为我最钟情的大爱，它们是我生命中的三道最美丽的风景。

在穿越苦难的过程歌唱

澳大利亚女作家考琳·麦卡琳的小说《荆棘鸟》里讲述了一个极富象征意味的神话：

“传说有一种鸟，它一生只唱一次，那歌声比世上所有一切生灵的歌声都更加优美动听。从离开巢窝的那一刻起，它就在寻找着荆棘树，直到如愿以偿，才歇息下来。然后，它把自己的身体扎进最长、最尖的棘刺上，在那荒蛮的枝条之间放开了歌喉。在奄奄一息的时刻，它超脱了自身的痛苦，而那歌声竟然使云雀和夜莺都黯然失色。这是一曲无比美好的歌，曲终而命竭。然而，整个世界都在静静地谛听着，上帝也在苍穹中微笑。因为最美好的东西只能用深痛巨创来换取……反正那个传说是这么说的。”

这个神话在小说里出现了三次，第一次是作为引子出现的，第二次出现于主人公梅吉所说的话中，第三次是作品在讲述这个神话中结束，令人回味无穷。考琳·麦卡洛借女主人公梅吉之口为我们解释了荆棘鸟的寓意：

“我们各自心中都有某些不愿摈弃的东西，即使这东西使我们痛苦得要死。我们就是我们，就是这样。就像古老的凯特尔传说中的那只鸟，泣血而啼，呕出了血淋淋的心而死去。因为它不得不如此，它是被迫的。有些事明知道行不通，可是咱们还是要做。但是，有自知之明并不能影响或改变结局，对吗？每个人都在唱着自己那支小小的曲子，相信这是世界从未聆听过的最动听的声音。难道你不明白吗？咱们制造了自己的荆棘丛，而且从不停下来

计算其代价。我们所做的一切就是忍受痛苦的煎熬，并且告诉自己，这是非常值得的。”

小说里塑造的就是一些荆棘鸟式的人物，他们为实现自己的生命价值与尊严，将生命中那些可望而不可即的目标当作自己的荆棘树，宁愿刺破自己，也要带着伤痛前行，在穿越苦难的过程里歌唱。

从前，有一个非常爱美的懒女孩，她叫蓝蓝。她的皮肤雪白，眼睛大大的，美中不足的是她没有眉毛，每天早晨都要用眉笔画眉。而她很懒，所以画眉时马马虎虎，小伙伴经常嘲笑她。

一天，蓝蓝做了个梦。她梦见王母娘娘送她一副魔法手套，戴上这副手套，蓝蓝画眉毛时用手一指眉毛处，眉毛自动就生成了。此外，魔法手套还能帮蓝蓝做许多事情呢！

可是好景不长，魔法手套病了，开始溃烂，最后连同蓝蓝的双手都烂掉了。蓝蓝哭着哭着就醒了，她发现自己的手真的不会动了。这给蓝蓝带来许多麻烦，比如她无法摘下树上的苹果，只能踮脚伸脖像长颈鹿一样地啃食苹果。

在另一个梦里，王母娘娘告诉蓝蓝，“碧”字就是她的家，还送给蓝蓝一个小锦囊，嘱咐蓝蓝到万不得已时才可以打开。没有手的女孩带着伤痛前行，来到水草丰盛的大草原。

草长在土上，是地上第一大植物家族。土下面有石头，那是大地的根基。女孩决定改掉懒惰的毛病，在草原空地建造家园，她想到了“碧”字。然而，建设这样的家园要付出辛勤的汗水。这对一个失去双手的人简直比登天还难。

万般无奈之下，女孩打开仙人赐予的锦囊，里面是一个“尖”字。女孩看见一头奶牛驮着小婴儿来到自己面前，女孩看到了上小下大，想到了“尖”字。难道这奶牛和婴孩就是我的家人？他们能帮我做些什么呢？女孩哭了，牛背上的婴儿受到惊吓眼看就要跌下来，女孩连忙去接。奇迹出现了，女孩的手长出来了。更让人惊奇的是小婴孩变成了母鸡。

从此，蓝蓝依靠自己的双手，种田，饲养母鸡和奶牛，后来还盖了房子。

蓝蓝又想到王母娘娘锦囊里的“尖”字，她觉得自从改掉懒惰毛病，自己的日子就像冒了尖地好。

这个故事讲的是一个懒惰女孩经由失去双手的阵痛而改变自己，成为用勤劳创造丰衣足食的幸福生活的劳动妇女的成长历程。故事的主人公在梦里得到一副魔法手套，这手套可以代替她做许多事情，让我们想起一些在物质生活上过度呵护孩子的父母，他们就充当了魔法手套的角色，为孩子穿衣、整理书包、接送上下学，洗衣甚至喂饭，从而剥夺了孩子的成长权利。

孩子丧失动手能力的结果就像故事接下来的发展那样，魔法手套病了，烂掉了，懒女孩的双手也随之烂掉了。是的，一个丧失了动手能力的孩子实际上就等于是失去了双手，这就意味着孩子产生了强烈的依赖性，不能够自我负责，同时这样的孩子必然也是缺乏自信和低自尊的孩子。

蓝蓝接下来的生活怎么样？是就此沉沦还是在逆境下奋起？这是死亡与新生方阵里必须予以回答的问题。

经仙人指路，蓝蓝带着伤痛前行，来到水草丰美的大草原。仙人说，这里是她的家，因为在这里可以找到“碧”字的内涵。草长在土上，土下面有作为大地根基的石头，在有根基的大地建造家园意味着牢固和安全感。没有手的女孩决定改掉懒惰的毛病，在大草原的空地上建造自己的家园。

然而，建设这样的家园是要付出辛勤的汗水的，需要她在不毛之地开垦出农田，种庄稼和饲养家禽。这对一个失去双手的人简直比登天还难，女孩虽然有了梦想和计划，要实现它还要走一段艰难的如英雄传奇般坎坷的人生路。

女孩打开仙人赐予的锦囊，里面是一个“尖”字，上小下大，同样意味着要走过一段漫长的英雄之旅，打好根基，才能建设好自己的希望之乡，过上丰衣足食的生活。

女孩虽然有梦想和计划，可眼下自己没有双手的现实又让她感受到死亡与新生方阵里的困惑和无奈。女孩看见奶牛驮着婴儿来到面前，上小下大，让女孩想到“尖”字。她感到困惑，奶牛和婴孩能帮我做什么呢？倒是女孩无奈的哭声使受到惊吓的婴儿险些从牛背上跌下，就在女孩伸手去接的时候，

她的手竟然神奇地长出来了。

更让人惊奇的是小婴孩变成了母鸡，母鸡能产蛋，和手一样代表着生产能力。“鸡”与“吉”谐音，在我国传统文化里象征吉祥；又因其与“积”谐音有“积蓄”“储备”的意思。

奶牛吃的是草，挤出的是奶，象征滋养，当年佛祖苦修时昏厥过去就是喝了牧羊女供养的牛奶才恢复了体力，得以继续在菩提树下打坐49天终于证得佛道。在这里，无论是母鸡还是奶牛都让我们想到希望之乡里丰衣足食的美好画面。

女孩抢救婴孩的善举来源于发自内心的爱，我们活着是因为有爱，爱让女孩长出手来，爱是我们回家的路。女孩可以背起行囊，重新出发，踏上奔赴希望之乡的行旅。

《魔法手套》故事让我们受到启发，首先我们认识到一个人独立自主，勇于承担责任的重要意义，在遭受艰难困苦时要勇于带着伤痛前行。同时我们还发现，掌控命运之手只有在我们能够直面人生挑战时才真正成为我们自己的。

这个故事还告诉我们，能够自主沉浮的人都是那种有着积极的人生态度，有明确目标而且持之以恒地为理想奋斗的人。

❀ 英雄可以化伤痛为力量

下面是另一个带着伤痛前行，在穿越苦难的过程歌唱的故事：一个叫火焰的狐狸妈妈带着两个宝宝斑点和红毛生活在大森林里，一家人过着平静的生活。不知从什么时候起，森林里传来了一些很奇怪的声音，那是因为森林通小火车了。有时候还会发生很奇怪的事情，伐木工砍倒大树，然后运出森林。狐狸一家的平静生活被打乱了，于是，火焰决定带着孩子们离开这里。

不料，半路发生意外……斑点掉进了一个陷阱里。然后，它被猎人带到了农场，关进铁笼子。火焰跟踪猎人来到院门外……“汪汪！汪汪！”猎狗突然叫了起来。“快！抓住它！”猎人“咚咚咚”追出来，火焰转身就往山坡

上跑去。火焰冲进羊群，蹿上一只老山羊的背脊。猎人不敢开枪了，火焰也乘乱逃走了。

夜里，火焰又趁着月光回到农场来看斑点。就在这个时候……“汪汪！汪汪！”猎狗突然跳了出来，恶狠狠地扑向火焰。火焰转身逃跑，心里还念叨着“快跑……”“快一些……”“再快一些……”

“呜——”远处传来火车的汽笛声，火焰突然有了个主意，于是它跑上了铁路。猎狗在后面紧紧盯住她不放。“汪汪！汪汪！”它们尖利的叫声划破了寂静的夜空。前面就是高架桥，不知为什么，火焰明显放慢了脚步。“噗嗤噗嗤——轰隆轰隆——”火车越开越近，猎狗也越追越近，眼看就要追上了……火焰突然加快了脚步，像一团燃烧的火苗蹿出了高架桥，而猎狗却被火车撞翻跌入桥下。当火焰敏捷地跳到桥边的山丘时，火车也“轰隆轰隆”地开走了。

天快要亮了，火焰又回到了农场。可是，发怒的猎人已经做好了一切准备，火焰一点办法也没有。火焰站了一会儿，转过身朝远处跑去……不久，山坡上就出现了狐狸的身影，原来是火焰搬来的救兵，一只、两只、三只……直到整个山坡都排满了狐狸。猎人们害怕极了，他们赶紧放了斑点慌慌张张地逃走了。斑点终于又回到了妈妈温暖的怀抱。

这个故事的名字叫“火焰”，选自朱成梁先生所著绘本《火焰》。故事里的主角狐狸妈妈就叫“火焰”，贯穿故事整个脉络的是一种流动的富于能量的惊心动魄的恐惧情绪。可贵的是，这样的恐惧情绪在狐狸妈妈这里得到接纳和有效的释放与转化。

被猎人圈在笼子里的“斑点”真切地体验了匮乏性恐惧，然而它心中抱有希望，那就是妈妈一定来营救它。留在家里的“红毛”独立承担着战胜脆弱和惊恐的生命成长责任，它的恐惧是成长性恐惧。而直面恐惧，义无反顾营救孩子的狐狸妈妈，则把巨大的恐惧能量转化成勇气、智慧和力量，这就是存在层面的恐惧了。

狐狸妈妈义无反顾地营救自己的孩子，难道它不知道迎接自己的是猎人的枪口和猎狗的追杀吗？它当然知道，然而为了生存，为了心中的挚爱，它

已经超越了恐惧。

狐狸妈妈的故事让我们产生思考，一个带着伤痛的人能走多远？那要看这个受伤者所选择的生活态度。当他选择做受害者时，他会选择后退，也就是逃离；无法逃脱时他就会披上防御的盔甲，让灵魂禁锢在盔甲里，无法活出生命的精彩。当他选择成为英雄，就会捂住滴血的伤口，带着伤痛前行，在穿越苦难的过程里歌唱。于是爱德华·希尔写下这样的诗歌：

平原的上空弥漫着一团团云尘；
云尘的下面或里面，正进行着
一场恶战；男人们吼叫着，刀光剑影，
杀声震天。王子的旗帜摇曳着，
在敌人的逼迫下后退。
一名胆小的士兵在战场的边缘游荡着，
心想："假如我的剑更锋利些，
假如我拥有王子的剑上那种泛着青光的刀刃，
一切都会不同。
但我这把太钝了！"
他折断手中的剑，扔在地上，
匍匐着身子，逃离了战场。
受伤的王子来了，忍着剧痛，
手无寸铁；他看到这把折断的剑，
剑柄埋在干燥的沙漠里；
他跑上前去迫不及待地捡起；战斗再次打响，
他举着这把剑杀死了敌人，
在那个英勇的日子里拯救了一项伟大的事业。

爱德华·希尔的这首诗告诉我们，英雄就是带着伤痛前行的人，英雄在前行的过程中为自己疗伤；因而他不但拯救了自己，也拯救了一项事业。而胆小的士兵甘愿扮演受害者，抱怨兵器不如王子，为自己逃离战场寻找借口……不一样的选择，成就了他们不同的命运。

哥伦比亚作家、诺贝尔文学奖得主加西亚·马尔克斯的小说《霍乱时期的爱情》讲述的也是一个在伤痛中前行，超越苦难危机的故事。男主人公阿里萨在年少时期，一见钟情地爱上了做骡马生意的有钱人的女儿菲尔米娜。两人私订终身，打算共结连理。

谁知，女方的父亲极力反对，因为阿里萨只是一个没有前途的发报员，他横加阻挠，再加之菲尔米娜对这份爱情的不确定，阿里萨最终失去了菲尔米娜，眼睁睁看着她嫁作他人妻。

然而，这些都无法改变阿里萨对于菲尔米娜永不熄灭的爱情火焰，他决定等待。于是他带着伤痛前行，一直未婚，为菲尔米娜守着童贞，等着她重回他身边。

爱情的痛苦莫过于求之不得的苦，阿里萨苦苦地与时间赛跑，在穿越苦难的过程里歌唱，尽最大努力去提升财富和地位。终于在51年后，菲尔米娜的丈夫去世，阿里萨有了重新得到爱情的机会。在不懈的追求和努力之下，年过七旬的阿里萨与菲尔米娜老人最后走到了一起，在加勒比海上漫无目的、漫无期限地永远漂流。

困局成长存在脚本故事

这是一个让人心痛的故事，讲故事的人已经42岁，22岁时参加工作对原单位不满意，刚好有人为她介绍外地的男朋友，于是没作太多考虑就与男朋友相处并调离了原单位。婚后发现这个成为自己丈夫的男友并不是适合自己的类型，于是矛盾冲突时有发生并逐步升级。32岁时二人办理了离婚手续，于是她过上独身生活。往日的经历如梦魇般牵绊着她……

笔者不知道怎样支持她，于是就讲心灵剧场故事来同理和陪伴她，故事使用了“困局—成长—存在”的剧本故事思维技巧。

首先我们看困局脚本故事，这个脚本主要目的是增强当事人的自我觉知。话说净坛使者猪八戒收留了三个没爹没妈的猪娃娃做了曾孙，这三个小家伙在天上玩了一阵子，因为思念家乡心切就向曾祖提出回到凡间去看看。猪八

戒心想是该让孩子们出去闯荡闯荡了，于是他把三个锦囊交给黑猪老大并嘱咐只有在遭遇困境时才可以打开，然后猪八戒目送三个曾孙远去并在心里默默祝福他们平安归来。

猪兄弟一行三人很快就回到家乡，不过他们家的房子已经成了废墟。兄弟仨一合计，当务之急便是盖房子，因为这附近经常有大野狼出没，他们的爸爸妈妈就是被大野狼吃掉的。可是他们不会盖房子呀，于是黑猪老大打开曾祖的第一个智慧锦囊，按照上面教的方法他们很快把房子盖好了。黑猪老大在家做饭，花猪二哥就带白猪小弟去树林里捡柴禾。

花猪二哥拣够了柴禾却发现白猪小弟不见了，于是花猪二哥就放下柴禾去找小弟。花猪听见前面灌木丛里有动静就向那里走过去，果然发现小弟了，不过旁边却有一只背着柴禾的大野狼。花猪喊道："小弟快跑，大野狼不是好东西！"可白猪小弟却说："哥哥，这是个好狼，他吃兔子不吃猪，还帮我背柴禾呢！"

花猪二哥见白猪小弟轻易上当心里很着急，他决定先稳住大野狼再慢慢想办法。于是花猪找到自己的柴禾背上，带着小弟和大野狼向家的方向走去。

花猪边走边想，回到家里跟黑猪老大商量把这只大野狼干掉，可是……大野狼发现了我们的住处，再找来其他野狼来攻击我们怎么办呀？想到这里，花猪二哥倒吸了一口凉气，它决定向另外一个方向走，好迷惑大野狼。

不料大野狼识破了花猪的心思，因为他看到远处的炊烟了，心想：那一定是这三头蠢猪的家，哈哈，大野狼的口水都流出来了。

大野狼凶相毕露，它知道小猪的家了，不需要再伪装了，就把柴禾放在花猪身上，自己嬉皮笑脸地唱起歌来。白猪小弟看到了大野狼的真面目心里非常后悔就哭了。

花猪二哥身上背了两捆柴禾压得他气喘吁吁，白猪小弟就求大野狼让二哥放下一捆柴禾。大野狼恶狠狠地说："都背着，晚上我要烧炕烧水还要炖猪肉呢！"

听了这个奸诈狡猾、懒惰贪婪的大野狼的嚎叫，花猪气得牙齿咬得咔咔响，胡须也根根倒竖起来，白猪小弟哭得更伤心了。

现在让我们分析一下这个隐喻故事，故事里的白猪小弟单纯可爱，是当事人二十几岁的“同质异型体”，因为单纯可爱，因为把世界看得那么美好，白猪小弟轻而易举地上了大野狼的当。而当花猪二哥让白猪小弟逃离大野狼时，白猪小弟仍然执迷不悟，以至于当大野狼发现三只小猪的家后凶相毕露。

花猪二哥恨得牙齿咬得咯咯响，可他们打不过大野狼呀，这个花猪二哥同理了三十几岁的婚后案主。而大野狼隐喻了悔恨、愤怒、悲伤等灼人心痛的消极情绪。

由此可见，故事的结构和案主困境的心理结构是对等的。其实，白猪、花猪、黑猪、大野狼和曾祖八戒都是当事人内心世界里的子人格或心灵剧场舞台上的演员，只是他们的自我关系是离散的。三只小猪离开了曾祖，白猪又不听花猪的规劝，而大野狼是当事人不喜欢的内在阴影，曾祖则是高层自我。

接下来我们看这个故事的成长脚本，在成长脚本里主要体现当事人的自我接纳，探寻自己内心的需求，发现自己的长处并采取积极的行动，在行动里收获新的智慧。

却说黑猪老大在家里已经把饭做好了，他看见两个弟弟背着柴禾往家的方向走来，不过后面还跟着一只趾高气扬的大野狼。怎么办？黑猪老大一着急竟把曾祖的智慧锦囊给忘了。

眼看着弟弟走到家门口了，黑猪急中生智，一边面带微笑地跟大野狼打招呼“好野狼呀欢迎你来我家做客”，另一边接过弟弟身上的柴禾往大野狼身上一扔说：“弟弟快进屋！”

就在大野狼被柴禾挡住的当口，三兄弟闪电般跑进屋里，并把门反锁上。大野狼被锁在外面气得哇哇大叫：“气死我啦！”

大野狼吃不到猪兄弟就守在门外，心想用不了多久我的兄弟姐妹就会来找我，人多力量大，到时候看你们这几头蠢猪还怎么躲。

三头小猪也在屋里琢磨着总这么躲着也不是办法呀，不被饿死也会渴死呀……这时黑猪老大想起曾祖的智慧锦囊来，于是他打开第二个锦囊，上面写着：赶紧出去，不然等到狼群来了就彻底完蛋了。于是，三头小猪打开门

门冲了出去，却被大野狼张开血盆大口接二连三地活吞下去了。

当三只小猪被困在房子里的时候，虽然暂时没有危险，不过总圈在房子里不被饿死也会被渴死呀。这座房子可以看成是小猪为了不让自己受到伤害而把自己悔恨、愤怒、悲伤的情绪包裹在看似平静的外壳下，既阻隔了伤害也阻隔了自我救赎。

好消息是三只小猪有了紧密的连接，健康的自我关系得以建立，加上与曾祖通过智慧锦囊的联系，让三只小猪有了力量。于是小猪才要冒险从房子里冲出，他们勇于面对困境和挑战危机的精神是令人钦佩的，故事讲到这里就为问题解决提供了可能性。

现在我们看这个故事的存在脚本，存在脚本要表达当事人对生命意志的掌控。说的是三头小猪在大野狼肚子里好难受呀，气都喘不过来。小白猪捶胸顿足地后悔不该上大野狼的当，花猪二哥也气得脸色铁青，怒目圆睁，黑猪老大感到没能照顾好两个小弟心里非常悲伤，泪水止不住地流呀。

这时，黑猪老大想起慈祥的曾祖，也想起曾祖的智慧锦囊，他急忙拿出最后一个锦囊打开：白猪小弟年幼无知易受骗但家人都是爱你的；花猪二哥生闷气有害身体你就对大野狼拳打脚踢吧；黑猪老大莫悲伤因为快乐才是八戒子孙的真性情呀；三兄弟齐声念动我净坛使者的真言音咒“我们快乐哦！”

黑猪老大赶紧把这最后一个锦囊的内容读给了弟弟听，于是呀小猪三兄弟齐心协力地高声喊道“我们快乐哦！”他们就这样喊着，喊叫声产生一股巨大的能量震破了大野狼的肚皮。三只小猪从大野狼的肚子里出来，手拉手快快乐乐地返回了天宫。

当三只小猪被大野狼吞下肚子后是他们情绪危机的高潮，他们或者困死在大野狼肚子里，或者积极行动创造转机。故事对当事人困境提供的行得通的解答是三只小猪有曾祖的智慧锦囊，他们用爱的力量相互安抚，悔过、痛过、悲伤过之后，擦干眼泪齐心协力唱颂净坛使者心咒“我们快乐哦”，最终才战胜了大野狼。

战胜了大野狼也就是战胜了悔恨、愤怒、悲伤等灼人心痛的消极情绪，从而使深陷情绪障碍的人走出心灵的地狱，这是自我关系重建的胜利。是的，

战胜大野狼需要智慧，这是我们从这个故事里得到的最大收获。

《曾祖的智慧锦囊》是彻底的故事，故事中包含当事人 20 岁、30 岁、40 岁等不同年龄阶段的困境层面，涵盖了多层次的意识和潜意识认知，让当事人受到启发，做事情光有勇气是不够的，还需要智慧；遇到困境一味地悔恨和悲伤也是无济于事的；任何时候不可以小视自己，要做自己生命的导演，把各部分的能量整合起来，建立内心强大的自我关系；在此基础上采取积极的行动，直面人生困局，运用智慧战胜困难，这便是"困局—成长—存在"故事思维的内在历程。

走出自责与内疚的深渊

在一次心理演剧的实践活动里，有位女性主角满脸懊悔地默默流泪，她深深的内疚源于母亲因患顽疾而临终之前没有向母亲告知病情。隐瞒母亲病情是因为母亲生前偏爱主角兄长，主角不想母亲在遗嘱里体现这种偏爱。母亲就这样不明不白离开人世，主角因此陷入自责与内疚的深渊……

导演循循善诱地辅助主角与母亲扮演者做深入沟通，彼此达成谅解，充分醒悟无怨无悔的人生才有无限发展的空间。这样的亲子关系冲突，探究其根源实质上却是因为爱。

母亲偏袒哥哥是因为爱，因为兄妹之间哥哥相对比较弱势；女主角向母亲隐瞒病情还是因为爱，她不想让母亲失去生存的希望；主角不想妈妈在遗嘱里体现偏爱哥哥，其实也是源于爱，爱自己没有错，没必要让自己委曲求全；深深懊悔自己的自私还是源于爱呀……

是的，因为心中有爱，才酿成上面故事那般多样化的矛盾冲突。我们可以用"困局—成长—存在"生命剧本故事思维来辅助当事人走一个内在成长的历程。

困局脚本

美丽善良的花猫妹妹总是黯然神伤，让忧心忡忡的黑猫哥哥莫名其妙。黑猫哥哥怎么问也问不出个所以然来，黑猫哥哥身体瘦弱而且有一大家人要

养，所以很郁闷就喝起酒来。当黑猫哥哥喝得酩酊大醉，花猫妹妹就更加心痛难安……

花猫妹妹怎么了没有人能知道，毕竟她把心事锁在了盒子里，而钥匙只有一把还握在她的手里。黑猫哥哥在醉酒中醒来，黑猫哥哥不放心花猫妹妹，就来到了花猫妹妹的房间。哦，花猫妹妹已经睡着了……

妹妹睡着了眼角还挂着泪痕，手里有一把用来打开心锁的钥匙，心中的那个秘密盒子依然紧闭着。黑猫哥哥担心着妹妹的担心，黑猫哥哥牵挂着妹妹的牵挂，黑猫哥哥从妹妹手里取下那把钥匙，黑猫哥哥悄悄打开妹妹的心锁。

哦，那神秘的黑盒子打开了。哦，里面有一个纠结得乱七八糟的毛线球。哦，黑猫哥哥明白什么叫心如乱麻了。哦，那各种颜色彼此纠结缠绕的线头呀，剪不得又理不开的毛线球说话啦：我好后悔让黄猫妈妈死得不明不白，我很后悔出于自私的目的没让妈妈写下遗嘱。

点评

我们的心灵剧场常常上演隐喻的心理剧，第一幕戏往往是一个生存的困局　上面的故事用花猫妹妹和黑猫哥哥的面具隐喻了女当事人和她的哥哥，用毛线球的隐喻把女当事人内心的纠结外化，盒子隐喻女当事人闭锁的心灵，钥匙隐喻觉知的心和同理心　困局脚本是当事人内在的矛盾冲突的生动再现，可以深深地同理和陪伴当事人，让当事人看到故事里的自己，更具有觉知的心。

成长脚本

黑猫哥哥明白了花猫妹妹的心事，那时黄猫妈妈患了顽疾，为了不让妈妈失去生存的希望，兄妹俩商量好不告知妈妈生病实情。是的，黄猫妈妈对身体瘦弱的哥哥比较偏爱，那就是深深的母爱。关爱弱者，即使在猫的家族也被视为传统美德。

哦，花猫妹妹有忌妒心！哦，花猫妹妹觉得不公平！正因为母爱的博大与温暖，谁也不想减少一点点呢！花猫妹妹没必要内疚，花猫妹妹别再自责了呀！黑猫哥哥这样祈祷着心疼妹妹。

于是黑猫哥哥把妹妹唤醒，然后哥哥牵着妹妹的手，他们千呼万寻找到了魔法女巫。魔法女巫问明了事情的缘由，就从花猫妹妹手中接过乱麻似的毛线球。魔法女巫把毛线球托在手里念动咒语，于是那毛线球变成了圆圆的月亮。

圆圆的月亮升上了树梢，哦，月亮里竟然有黄猫妈妈的脸。黑猫哥哥和花猫妹妹惊喜异常，而黄猫妈妈却潸然泪下。妈妈，妈妈，你不快乐吗？妈妈，妈妈，你在为什么事情担忧？妈妈，妈妈，你是在责怪花猫妹妹不诚实吗？

只见黄猫妈妈不住地摇头，黄猫妈妈告诉兄妹虽然身在另外一个世界，可心里依然牵挂着黑猫和花猫兄妹。只要兄妹两个生活得快乐安康，黄猫妈妈就会在天堂的圣殿唱歌跳舞。只要是兄妹两个有一人不能开心过活，黄猫妈妈虽然身在天堂却寝食难安。



成长脚本上演第二幕戏，在这个阶段，是要挖掘内心的需求，是要看见更多的可能性，在同理心的基础上，给当事人更积极的扶持　哥哥对妹妹的同理心就像一把钥匙打开觉知的门，体会到妹妹的情绪与状态，然后就要解开妹妹的心结　这件事单靠哥哥的力量是不够的，于是才要借助魔法女巫的帮助；女巫是治疗者，是能量转化者　女巫连接上当事人母亲的能量，在唤醒兄妹良知的基础上，给予当事人默默的祝福，当事人也会接收到这份家庭亲情的力量。

存在脚本

于是，兄妹两个明白什么是孝道了，他们听到黄猫妈妈的深情呼唤了，学会爱自己，学会快乐开心地生活不让妈妈担心。是的，这就是最大的孝道！于是兄妹两个就对妈妈说：我们愿跟随你而去，我们已经收到了你的温情祝福，我们将好好活着。于是，黄猫妈妈灿烂地笑了……

黄猫妈妈的脸渐渐隐去，圆圆的月亮重新降落到女巫的手上。真是神奇，转瞬之间，那月亮又重新变回了毛线球，那是条理清晰、多姿多彩的毛线球！兄妹两个赏玩着这个漂亮的毛线球，黑猫哥哥笑了，花猫妹妹也笑了。



这是第三幕戏，是当事人新生活的开始，是用正能量的存在脚本替换负能量的困局脚本，是用积极的新脚本替换陈腐的旧脚本。当宽恕与爱画上等号，花猫妹妹、黑猫哥哥和黄猫妈妈就在心与心的层面有了紧密连接。当事人懂得了真正的孝道，烦恼的毛线球也从纠结状态回到条分缕析。当事人以崭新的姿态走上生命舞台，她拥有了新的能量，她将生活得更从容、更快乐。

❀ 皮格马利翁的人性催眠

我们都会有这样的体验，去单位的集体餐厅吃饭时，总有一些人每次就餐都会坐在大致固定的位置。从某个会场随着人流离开，总能发现人们情愿从开着的一扇门中挤着出入，却没有人试着打开被闩上的那一扇门。这就是我们的思维定式，我们不自觉地处在被催眠的状态中。

其实，我们每天活在催眠的世界里，每个孩子从降生到这个世界，就开始模仿父母的表情及行为模式，并且本能地对父母的表情做出反应。也就是说，每一个父母都是世界上最厉害的催眠师。我们从小到大，一直在被无数的前辈们催眠，也被社会催眠，以至于我们活出的常常不是真实的自己。

世界上最伟大的催眠应该是著名的皮格马利翁效应了，它源于一个神话传说。皮格马利翁是希腊神话中的塞浦路斯国王，擅长雕刻。他不喜欢塞浦路斯的凡间女子，决定永不结婚。他用神奇的技艺雕刻了一座美丽的象牙少女像。

在夜以继日的工作中，皮格马利翁把全部的精力、全部的热情、全部的爱恋都赋予了这座雕像。皮格马利翁像对待自己的妻子那样抚爱她，装扮她，为她起名加拉泰亚。他还给加拉泰亚穿上美丽的长袍，并且拥抱她、亲吻她，他真诚地期望自己的爱能被“少女”接受，但它依然是一尊雕像。

皮格马利翁感到很绝望，他不愿意再受这种单相思的煎熬，于是，他就带着丰盛的祭品来到爱神阿佛洛狄忒的神殿向她求助，他祈求女神能赐给他一位如加拉泰亚一样优雅、美丽的妻子。他的真诚期望感动了阿佛洛狄忒女

神，女神决定帮助他。皮格马利翁回到家后，径直走到雕像旁，凝视着她。

这时，雕像发生了变化，她的脸颊慢慢地呈现出血色，她的眼睛开始放射光芒，她的嘴唇缓缓张开，露出了甜蜜的微笑。加拉泰亚向皮格马利翁走来，她用充满爱意的眼光看着他，浑身散发出温柔的气息。不久，加拉泰亚开始说话了。皮格马利翁惊呆了，一句话也说不出来。皮格马利翁的雕塑终于成了他的妻子。

美国著名心理学家罗森塔尔和雅各布森在原神话的基础上，进行了一项有趣的研究。他们先找到一所学校，然后从校方手中拿到一份全体学生的名单。在经过抽样后，他们向学校提供了一些学生名单，并告诉校方，他们通过一项测试发现，这些学生有很高的天赋，只不过尚未在学习中表现出来。其实，这是从学生的名单中随意抽取出来的几个人。有趣的是，在学年末的测试中，这些学生的学习成绩的确比其他学生高出很多。

研究者认为，这是由于教师期望的影响。由于教师认为这个学生是天才，因而寄予他更大的期望，在上课时给予他更多的关注，通过各种方式向他传达"你很优秀"的信息，学生感受到教师的关注，因而产生一种激励作用，学习时加倍努力，因而取得了好成绩。这种现象说明教师的期待不同，对儿童施加影响的方法也不同，儿童受到的影响也就不同。

就像神话中皮格马利翁爱上了他亲手雕塑的加拉泰亚，我们每个人也都在各自的生活中"创造"着自我和他人的角色。尽管他人在我们眼里看来就是他们的样子，是我们"发现"了他们，温和的、严厉的、体贴的、冷淡的等，但在关系中还包含着无意识的心理过程。

我们的认知会引导他们向着我们所期望的样子迈进，就如镜像那般，我认为温和的人，我也对他很友善，他也会变得像我想象中的那样温和。也就是说，我们用自己的方式去感受他人，不知不觉地把自己和其他人带进了一种关系当中。"每个人都像一位导演，在舞台上将其他人塑造成某一个角色，而其他人也会将我们塑造成他们剧本当中的角色。"

正如精神分析学家史蒂芬·米切尔所说，思想活动本身是关系是形态的合成体。精神分析场景的独特之处仅仅在于，他把创造的过程当作了研究对

象。生活中，我们就是简单地自然而然地做着这样的事情，很少意识到自己参与创造了那些生活在我们私人舞台上的他者，很少意识到我们在别人内心戏剧中所扮演的角色。

实际上，我们本能无意识的行为时时刻刻在无形中影响着身边的世界，而我们所见的世界，又在潜移默化地影响着我们自己，所以才有“一方水土养一方人”之说。

皮格马利翁效应告诉我们，对一个人传递积极的期望，就会使他进步得更快，发展得更好。反之，向一个人传递消极的期望则会使人自暴自弃，放弃努力。这就是“说你行你就行不行也行，说你不行你就不行行也不行”的道理所在。皮格马利翁效应实际上就是一种积极的人性催眠效应，它连接的是积极的能量资源，所以发挥了积极的心理暗示作用，并产生了惊人的效果。

心里有基督你就是基督

为了让我们内心深处的情景和声音更积极更乐观，更具正能量，下面我们介绍一种简单的镜像期待自我催眠：

一是观想四方形，让自己成为大地，成为泥土，触摸大树的根须，连接祖先或故人的镜像，缅怀祖先和故人，接受祖先和故人的祝福。

二是观想十字形，让自己成为枝繁叶茂的大树，根须深深扎入大地，躯干挺拔，枝叶在风中微笑。

三是观想螺旋形，脑中浮现大海的镜像，让自己成为大海，感受海面的波澜壮阔和深海的宁静与安谧。

四是观想大山的镜像，体会大山的情怀，让自己成为大山。

五是观想圆环形，连接族群团圆的镜像，比如《石头汤》故事里村民共同饮宴的情景，送出爱与宽恕，接受族群的祝福。《石头汤》的故事在后面章节会有更多介绍。

皮格马利翁效应的期待对象如果是自己，就接近精神分析所说的投射性认同了，意思是一个诱导他人以一种限定的方式来做出反应的行为模式。你

对自己期望什么，你就会让自己成为什么，你得到的不是你想要的，而是你期待的。

海峰是一位虔诚的基督徒，耶稣基督的救世人于水火的情怀深深感染了他，他对基督投射性认同的结果，很容易在他心灵剧场里面发展出一个如耶稣般悲天悯人的子人格。也许一开始这个子人格还不够强大，久而久之，强烈的投射性认同就会产生奇妙的结果。

那年，海峰妻子辞世，遗留给他一个3岁的儿子。海峰的平静生活起了波澜，工作之余，还要身兼母职，照顾儿子，压力非常大。一年后，海峰再婚，然而新婚妻子的脾气却变得越来越不好，甚至有精神抑郁的情形。后来，妻子整天困在房里绝食，原本指望新婚妻子能照顾小孩，自己好全力投入工作的海峰很苦恼。于是他想到了离婚，他把这个想法说给一位德高望重的老者。

这位老者似乎很善于激发一个人心灵剧场的子人格，他知道海峰信奉基督就这样开示他："如果你是耶稣的话，你会怎样处理这个局面？"海峰对老者的话思前想后，终于顿悟，那个已潜藏多时如耶稣般悲天悯人的子人格此刻灵光一现，开口说道："耶稣连他的敌人也爱，更何况自己的太太呢！我得对太太多关心、多了解，让她知道我其实很爱她的。"

后来，海峰真诚地向妻子道歉，并许下诺言再不忽视妻子。海峰的转变令妻子深受感动，于是妻子也就把埋藏在内心深处的隐衷说了出来。原来妻子一直担心自己嫁给海峰只不过是为了满足海峰想为孩子找个全职妈妈的需要，更准确点说是为孩子找个全职保姆，海峰未必真爱自己。海峰听了妻子的话也恍然大悟，从此对妻子更关怀、更体贴了。

心中有基督，你就是基督，当一个人潜藏在心灵剧场幕后的子人格被唤醒，将会产生多么大的改变呀！其实，我们每个人都有无限潜能，等着我们去开发，等着我们去唤醒。

现在，我们做一个家庭剧场的练习。当你想到你的家人时，可以聚焦在你出身的家族、现在的家庭、你最常想到的家庭形态。拿一张纸，写下下列问题的答案。

你在家里扮演的是什么角色？

在你家庭剧场的舞台上，聚光灯下上演的是什么戏剧？

这出戏剧的场景发生在哪里？

舞台上的主要演员是谁？你在舞台上的什么地方？

在纸上为这出戏剧画一幅素描。

什么东西不见了？

智慧力、道德力和意志力是不是最需要开发的？请解释为什么？

这出戏叫什么名字？

请为这出戏画出自己最喜欢的样子。

你愿意做什么来实现这幕戏？

怎么样？又要请你动笔来写作了，这是本书的特点。写作是一种心理治疗的工具，书写你的生活会让你感觉更好。重要的不仅是在纸上表达你的想法，还要表达你对你所写的东西的态度。写作治疗可以无意识地影响我们的生命，您写出来的文字越多，您对自己的了解与发现也就越多，同时可以挖掘你内心深层的智慧与潜能。阅读本书结合相关的写作，就可以打开你潜能的门，活出更多的自己，你可以体验从阅读者到写作者蜕变的可能性，这就是本书倡导的研究式阅读。

用新剧本替换掉旧剧本

说故事心灵剧场可以将自我呈现出来，进而更发挥自我。说故事可以找到自己的不同，认识自己的不同，接受自己的不同与独特。你的人生可以是一个故事，故事里角色众多，情节也是曲折复杂。

通过说自己生命的过程，你的生命经验成了创作心灵剧场故事的材料，你是自己生命的创作者，你的生命也是你自己的艺术品。借由说自己的故事，你的生命不断被重塑，你是自己生命的艺术家；透过说故事，赋予自己生命无限美感进而创造美好。

个人的神话故事是我们深藏在潜意识中的生命脚本，它可以帮助我们连

接上原型的能量，因此它能潜移默化地影响我们个人生命旅程首要的目标与发展脉络。

我们心灵剧场里面最初的个人神话，建构于我们生命早期原生家庭的家族文化、个人成长的甜美与创伤背景以及后来追求梦想或逃离痛苦的意志与行为。个人神话通过不断地选择逃离痛苦与追寻人生理想，决定了我们早期的人生发展方向。下面是余鸣先生心灵剧场里的个人神话早期旧剧本，它的名字叫《我是小黑帽》。

旧剧本的隐喻故事：我是小黑帽。

小黑帽是一个生活十分懒散，也是毫无规矩的男孩，经常做错事，也经常被爸爸妈妈呵斥。爸爸妈妈打骂孩子的样子在小黑帽心中就是大野狼在行凶呀，虽然小黑帽还没见过大野狼，但他已经开始这样想了。

小黑帽每天的工作是把母亲烤好的面包给奶奶送去，可是懒散的他每次都气呼呼地说“太麻烦”，这就让妈妈非常生气。面包是妈妈烤的供家人活命的资粮，小黑帽还无力做这样的工作，即使给奶奶送面包这样的活计他都嫌麻烦，当然少不了妈妈的批评和指责了，妈妈说小黑帽是个一无是处的孩子。

不过，我觉得小黑帽嫌麻烦的背后是恐惧，因为他害怕路上遇到大野狼，或者说他担心事情做不好会遭到大人们的冷嘲热讽。他不只害怕大野狼，也害怕大人，那山一样高的大人令他胆战心惊。

可是有一天，小黑帽竟什么也没说，干脆利落地拿起面包就向奶奶家走去。路上小黑帽饿了就拿出妈妈为奶奶准备的面包吃了起来，可是一不小心竟把那面包吃了个精光。其实小黑帽是恐惧，他用吃东西的方式来转移恐惧。可是，把面包吃了拿什么向奶奶交代呢？于是，小黑帽便跑到路边准备摘些野花到奶奶家蒙混过关，想不到这一切都被大野狼看见了。

大野狼看到的不是小黑帽一路辛苦又累又饿，也不是小黑帽聪明机灵摘些野花讨奶奶欢心，它看到的是小黑帽的贪吃和不诚实，于是大野狼就要惩罚小黑帽。大野狼一路狂奔来到小黑帽奶奶的家，它穿上奶奶脱换下来的衣服装扮成小黑帽的奶奶，奶奶是小黑帽心目中慈祥而又权威的完美化身。

当小黑帽来到奶奶家推门进屋后，他很奇怪，怎么奶奶的身体这么胖？

而且“她”的嗓音有点怪，小黑帽一下子就意识到这是大野狼的诡计。“大野狼，你是打算来吃我吧？”小黑帽边怒声痛斥边顺手拿起门口旁边的花瓶扔向大野狼，大野狼没来得及反击就被小黑帽打得落花流水。

花瓶代表人们对爱的知觉，小黑帽用花瓶来砸大野狼意味着他对家人、对爱的消极解释的不满与愤怒，因为这样的爱剥夺了他对这个世界安全感的满足。于是小黑帽拿来一根绳子，很利落地把被他打昏的大野狼捆了起来。

做完了这一切，小黑帽的肚子又觉得饿了，他索性吃光了奶奶冰箱里存放的所有食物。吃饱喝足的他感觉困了，躺在奶奶床上就睡着了。这时，奶奶回来了，她看见被捆绑的大野狼心中不禁赞叹起小黑帽来：“呀，小黑帽今天带给我的可是完全不同的面包。”

其实，那大野狼是奶奶为了让小黑帽早点回去，特意找来吓唬小黑帽的，没想到全白费了。奶奶听到小黑帽在说梦话：“世上没有高山，只有仰慕高山的人；世间没有完美的人，只有戴着完美面具的人。”奇怪的是，当小黑帽说这些话的时候，那被捆绑的大野狼竟像是被化去了一般消失得无影无踪了。

这就是我的故事，我是小黑帽，奶奶是戴着完美面具的人，曾经是我的偶像。而大野狼是那些激励我奋发向上的血淋淋的刺刀和呼啸的子弹以及鬼影般弥散在我周围的恐怖硝烟，是被我内化了的权威的声音，让我自卑自责，使我在学校做学生时不敢在课堂举手发言，长大后做培训时不敢做主持，被人陷害时不敢据理力争……

于是我发现我的世界里有诡秘的巫婆，被巫婆施了魔法的王子，变成青蛙的王子以及昏庸的国王；于是我踏上流浪者心灵救赎之旅，寻找公主，寻找药草和伤痛膏。

而今，有人称我为隐喻大师，也有人叫我魔法师，还有人说我是当代伊索。不过，我知道，我只是生活十分懒散，也毫无规矩，贪吃而不诚实的小黑帽；所谓魔法，即是化腐朽为神奇的隐喻，它来自自然，属于全人类。

然而，基于这样早期生活脚本的个人神话对提升我们心灵而言通常是片面的。特别是人到中年，这些曾经为我们所拥有，帮助我们早年生存或取得成功的人生信念可能会作为既成的框框成为束缚我们的禁锢。因此台湾导师

E理书称为“过时的旧神话”，也就是说，在生命早期我们所做的假设或许只适用于儿童剧场。

尽管过时的旧神话曾经陪伴我们化解早年的内在和外在冲突并突破那时的人生困境，然而在面对早期人生困局时，旧神话总会有些本来属于我们的部分被遗忘、忽略或压抑了。对于我们朝向一个整全的方向发展的心灵而言，当人生早期的困局已经不复存在，便会处处感受到过时旧神话的限制。这时候正是我们有意识觉察旧神话，进而借由改写生命脚本，成为新神话的时候。

意大利诗人但丁的《神曲》讲述的三幕故事恰似我们把旧剧本改造为新神话的三段历程。《神曲》第一幕，但丁发现自己全然绝望地身处一座黑暗森林中，老旧的路途已经行不通了。代表人类智慧的维吉尔出现了，引领但丁下降到象征人类潜意识的地狱探索“我是什么样的人”。

第二幕，他们登到净界的高峰，在这里但丁体验到了道德的拷问以及意识的扩张，探寻“我想成为什么样的人”，然后维吉尔消失了，意味着人类智慧的功能已经完成，无法再往前走了。

第三幕，代表天恩所赐神圣知识的贝亚特里奇，带领但丁进入象征超意识领域的天国，探寻“我可能成为什么样的人”，在这里但丁窥见了异象。

下面是余鸣先生在心灵剧场工作坊，在做自我觉察和自我接纳的功课基础上，改写了小黑帽故事的旧剧本，写出的小黑帽故事的新剧本。

新剧本的隐喻故事：小黑帽的梦。

小黑帽在把被他砸昏的大野狼捆绑起来之后，他又困又乏就躺在奶奶床上睡着了。小黑帽有节奏地打着鼾声进入了梦乡……

小黑帽原本是戴着一顶小红帽的，可是他的小黑狗却把主人的小红帽跟大野狼换了一顶廉价的小黑帽，小黑狗因此从大野狼那里得到了山坡上的一座新房子作为补偿，小黑狗还邀请主人去他的新家做客呢。

小黑帽感到很困惑，黑狗一直跟在自己身边的，怎么说分手就分手，还另立门户呢？难道忠诚如狗的奴仆也因利欲熏心而背叛主子吗？不会呀，我很了解小黑狗的，他可是忠诚而完美的化身呢。那么他的花花肠子里到底有些什么呢？于是小黑帽带上解剖器具出发了。

就在小黑帽前往小黑狗家的路上，他看见路边的树下有一只大野狼正在津津有味地阅读《小红帽》，这可给小黑帽吓了一大跳。在小黑帽的眼里，那大野狼好高大，仿佛一座高山，小黑帽觉得自己藐小如草芥，于是他的心就开始怦怦地敲起小鼓。

这时，那大野狼也看见了小黑帽，那大野狼问："你的奶奶家在哪里呀？"小黑帽就回答："我的奶奶是一只狗，住在山坡上。"

大野狼感到有些奇怪，不过它没多想就一溜烟地跑了。小黑帽握住手术刀望着大野狼远去的身影仿佛望着一座大山在移动，同时小黑帽的嘴角露出一丝微笑。

小黑帽走了大约一个小时的路，来到了小黑狗的家。小黑帽一开门就发觉床上的小黑狗已经被大野狼调了包，高山般的大野狼躲在小黑狗忠诚而完美的面具下面偷偷地乐呢。

小黑帽沉着冷静地拿出解剖刀，他先把大野狼的声带割下研究一番。这时他发现大野狼在哆嗦，小黑帽故意装作没事的感觉说："你的牙齿和手好大呀，让我把你的男性荷尔蒙阻断好让你变得温柔一些吧。不过，这似乎太麻烦，不如你去投胎吧。"

大野狼听到这话突然恐怖地哭喊起来并一口气把被他吞下去的小黑狗给吐了出来。大野狼正要逃跑时，小黑帽已经举起了手术刀……

又过了一个小时，小黑帽和他的小黑狗共同研究大野狼那花花肠子，原来那里面装满了新房子的摆设，不是别的，都是貌似大野狼的小黑狗呀、小花狗呀、小黄狗呀、小白狗呀等可爱的狗狗。

小黑帽明白了，小黑狗是想要自己的新房里有好多好多朋友！那么再研究研究大野狼的脑浆吧，哦，真是让小黑帽和小黑狗大吃一惊，那里面竟装满了智慧和爱的能量……

看来大野狼并不可怕，只是因为我们怕他他才变得可怕起来，而小黑狗也并不完美，他只是戴着一副完美的面具，而内心深处那么孤独。

于是，小黑帽就对小黑狗说："世上没有高山，只有仰慕高山的人；世间没有完美的人，只有戴着完美面具的人。"小黑狗也点点头说："是呀主人，

新年到了，快邀请其他小动物来我们的新房跳舞吧！”

于是，小黑帽醒来后开开心心地哼唱着《新年快乐，小精灵来我家》。最后，小黑帽跟奶奶说了声再见就跑到外面去找他的朋友去了。

我们在辅导当事人写自己的新剧本时，往往要当事人针对新的自我认同角色做如下自我对话：

目前的生活状况给你带来什么问题？

有什么老的剧本对你已经不再有效了？

什么是你不再愿意去做的？也就是你的“不”。

如果要确保成功，什么是你想要做的？也就是你的“是”。

什么资源或支持对你有帮助？

在你的关系自我中（包括其他人）有哪一个可以帮助你成功？

你的“大我”或高层自我有什么建议可以使你的表现更好？

你要怎样表现才能让关系自我中的他者和其他的人受益？

你的新脚本叫什么名字？

你要采取怎样的行动来实现它？



第九章

激发你不设限的潜能

两千多年前的孔老夫子曾经站在长江边慨叹："逝者如斯！"是的，往事如风，曾经遇到的人，曾经经历过的事一如滚滚长江东逝水，奔流到海不复回。

在我们的生命中有着那么多结缘的机会，我们的亲人，我们的师长，我们的朋友，他们是我们的重要资源。当他们来到我们身边，我们会欢喜地悦纳，有道是"有朋自远方来，不亦乐乎？"我们心怀感恩，万分珍惜身边的情缘。

然而天下没有不散的筵席，当亲人远去，朋友离别，我们的心会痛，我们的泪会流。疼痛过后，悲伤过后，我们将重新出发，坦坦荡荡，从从容容，"莫愁前路无知己，天下谁人不识君"。当我们离开亲人呵护的羽翼，当我们摆脱对朋友的依赖，或许我们会变得更坚强。在我们失去的同时，我们获得了成长。

有位原本性格开朗的女孩因失恋而陷入抑郁悲伤的情绪，就在她意欲投河自尽时，被摆渡的老船夫阻止了。船夫问女孩："你认识男朋友之前的情形怎样呢？"女孩回答："我很快乐。""那你现在失去男朋友了，不又回到没认识男朋友时的快乐情境吗？你并没有失去什么呀？"女孩恍然大悟，她望着老船夫额头那深深的皱纹，脑子里浮现出桃树因失去花朵而得到果实，蝴蝶因失去蛹壳而绽开美丽的翅膀，自己能早一点离开那个不知道珍惜自己的薄情郎不也是一种明智的选择吗？来则悦纳，过去不留，这样活着才潇潇洒洒。

《圣经》里面有一句话，"当你关上一道门时，你会打开一扇窗。"有位哲人也曾说过类似的一句话，"当我得不到我想要的，我将得到更好的。"是的，来则悦纳，过去不留。

❀ 你不必在意别人的眼光

罗伯特·费希尔的小说《盔甲骑士》的主角是一名武士，这位武士拥有一副国王赐予的闪亮盔甲，他天天把盔甲穿在身上，吃饭也穿，睡觉也穿，只要你看到武士，就一定看得到他穿着那一副盔甲。

武士说，他为了避免紧急性的任务发生，所以他必须天天把盔甲穿在身上，这样一来他才能随时准备出发。武士喜欢在每一场任务中去证明自己心地好、善良，而且充满爱心。穿上了盔甲，他认为自己是一个勇敢有智谋的天下第一武士。

但梅林法师却不这么认为，他说武士爱穿盔甲是因为他害怕，他并不勇敢。甚至连他心胸宽广的太太和儿子也不喜欢他的盔甲，他们认为武士爱盔甲胜过于爱他们母子俩。

武士认为自己是个和善的人，然而，每当武士和他的妻儿好不容易有共同话题时，他总是会马上关上他的面盔或者是嚷嚷着说他要上床睡觉了，这是与家人的疏离表现。

当武士第一次在树林里听到动物在说话时，他非常惊讶，原来动物也是会说话的。动物告诉他："动物当然会说话，只是人类不听罢了。"这里的"人类不听"是在隐喻武士对大自然的疏离。

当武士在沉默之堡第一次听见"山"的声音时，他才惊觉到"山"原来是一直存在的。"山"是武士真的自己，武士以前却没察觉到。后来在武士找寻真理的路上，他一直发现原来真正的自我不是他现在的样子，这就是武士对自己的疏离。

或者应该说，这一切的疏离跟武士的盔甲正好成了对比。武士爱穿盔甲，因为他一直以来与万物疏离，盔甲成了他与世隔离的代表，无非是一种自我防御机制在发挥作用，所以他的自我关系是不够协调、充满张力的。

许多读者在手捧《盔甲骑士》这本书阅读时，回观反照自己，都觉得自己像极了那个故事里的主人公盔甲武士，在现实社会里，我们为了证明自己的善良、能力与爱，每个人身上也都有一副象征众人良好评价的盔甲。那副

盔甲是为了保护自己而刻意穿上的，也正因为我们像那个武士那般心甘情愿地接受这样“美丽的外衣”，渐渐地，我们迷失了自己；心中不知不觉地筑起一道墙，阻隔了我们最亲爱的人，没办法与他们做真诚沟通。

这让我们想起心理学所说的阻隔作用，假如遭遇令人感到很痛苦或尴尬的创伤性困难时，把针对事件的认知与感觉等整个精神活动分离，可以有认知而没有感觉或有感觉而没有认知，这就是阻隔作用。

这样的情绪阻隔使我们无法对自我、他人、社会、人类、大自然、宇宙以及存在本身抱持一种真诚的态度和能力，由此就制约了我们道德力的发挥。于是我们如盔甲武士般陷在心灵的囚笼里出不来，也无法理性地思考这样盲目的生活，然而那一身不想卸下来的盔甲却弄痛、弄伤了我们身边最亲近的人。

这副盔甲不只阻碍了我们的成长，更使人与人之间都多了份疏离感和伪装，让每个人看不清摸不透对方的心思。于是，我们常常习惯从我们所认定的框框里，去看待许多的人和事物，为自己套上思维的枷锁而无法挣脱。

看完这本书，你是否会思考这样一个问题：我们是为了什么而活？我们到底是谁？是个怎么样的人？你能马上完整地回答出这些问题来吗？也许你不能，因为我们时常活在别人的眼光中，以别人的眼光来认识自己，以社会的眼光来肯定自己。

还记得书中梅林曾说过的一句话吗？“你不必在意别人的眼光，你觉得你长得好看就是真的好看。”然而，现实生活中的我们似乎永远在乎别人的看法，忙着去变成其他人所期待的样子，但却忽略了我们自己内心最真实的感受，就这样我们迷失了自己。

梅林对武士还说过这样的话：“人类有两只脚，必须待在同一个地方，不过如果他们能常安静下来并且接受，而不是跑来跑去地想抓住什么，那么他们就会真正了解，由内心而生的野心是什么了。”

武士被感动了，这时他环顾了四周的事物，他们的野心都是由心而生的，他们看起来都是那么快乐。如果我们的野心也是由心中发出来的，那就不会伤害到任何人，这才是真正的野心。

书里的“山”曾说：“如果你放弃，你就永远出不去。”这句话何尝不是对我们的警示与鞭策呀！因为我们总是在做许多困难的事之前，就事先认定自己是不行的，是做不到的。然而，如果我们不先对自己拥有勇气和信心，那才是真正的失败呢！如果我们能够敞开心胸，迎接迎面而来的挑战，跨出了第一步，那么，第二步就不会那么困难。也许事情的结果不会是我们想要的，但我们曾经努力过，这比真正的成功更加令人赞许。

有位读者这样醒悟自己的人生：“我常不敏于感受自己的匮乏，每当遭受挫折时，退让与躲避远超过真实面对，总以为这样是善待自己。但内心深处却有一股蠢蠢欲动的念头——其实我可以做得到，但是，最后我还是逃跑了。逃跑的心情是不舒服的，所以，当我看到自己身边最亲近的人也遇到同样的问题时，我将情绪移转到他们的身上。难怪有人要说被自己伤害最深的都是身边最亲近的人，因为我们不敢面对深沉的自己。

“当一个人面对难题与困惑时，可能是一个转机，端看自己是否有勇气与智慧去信任自己和别人。就如同武士因卸不下盔甲就要面临妻儿远离的恐惧，而四处寻求能为他卸下盔甲的人一般，当他愿意接受小丑的忠告，直奔树林寻找梅林大师时，对武士来说，就是一个新生命的开始。”

武士不知花了多少个月，迷了多少的路，他终于遇到了梅林大师，他告诉梅林他迷路了好几个月。梅林却纠正他，其实武士已经迷路了一辈子。这是梅林给武士指出的寻找真理的第一步，梅林想告诉武士，武士从来没有真正面对过自己。

后来梅林给武士品尝生命，传递出一种“在接受生命之后，会发现生命其实是美好的”这样的观念。梅林想告诉武士，要去面对自己。梅林还循循善诱地引导出武士为何那么喜爱穿盔甲，他穿盔甲其实是他自己害怕，而不是他想证明自己是勇敢的。在这里，梅林想传达的是武士其实是害怕去面对自己。

曾经读到某社交恐惧症患者声称通过公众演讲的方式彻底克服了20年的社交恐怖，真的是这样吗？一个演讲者在那里侃侃而谈，热情奔放，激情澎湃，的确令人钦佩。当一个人戴上演讲者面具的时候，也就穿上了一件闪亮

的盔甲，这盔甲把自己装扮得英姿飒爽，可也阻隔了一份与他人的真诚面对。当卸下盔甲，他真的就可以不恐慌地与人交往了吗？未必吧？当卸下盔甲，直面个体的人，他可能会更加恐慌。

美国黑人女作家莫里森在她的小说《宠儿》里塑造了塞丝的婆母贝比·萨格斯这个形象，当贝比·萨格斯踏上自由土地的那一刻突然听见了“自己的心跳”，强烈感受到“自由在世界上无可比拟”，她便在“林间空地”布道，号召黑奴热爱自己的身体，因为“在那边，他们（白人）不爱你的肉体。他们蔑视它”。

她进一步要求大家爱自己的心，“比眼睛比脚更热爱。比呼吸自由空气的肺更热爱。比你保存生命的子宫和你创造生命的私处更热爱，现在听我说，爱你的心。因为这才是价值所在”。在激动人心的演说过后，“她不再多说一句，站起身，用扭动的臀部舞出她的心想说的其他部位”。贝比·萨格斯成了一名“不入会的牧师”，将她对自由的热爱奉献给黑人群众。

作为备受压迫的黑奴，贝比·萨格斯在演讲中发出自由生命的呐喊，激励了许许多多的黑人同胞自尊自信，自立自强。然而，她的女儿塞丝的弑婴行为让她意识到这么久以来她一直都活在自己的世界中，黑人的身体自我根本就无法实现。从此之后她不再走上讲坛，因为她无法用牧师的角色来教导那些黑人去爱护自己的身体。

失去心灵寄托的贝比·萨格斯开始整日呆坐在床上数颜色，在与他人的接触过程中也只是一副麻木的表情。可见，演讲者的闪亮盔甲并没有让贝比·萨格斯的心灵真正得到解放。那些躲在盔甲后面的社交恐惧症患者实际上是不接纳自己，因而选择了阻隔，选择了让症状“消失”。其实症状没有消失，只是躲起来了，那是内心中一道无形的让人难以逾越的鸿沟；而卸下盔甲后的症状无处遁形，所以可能会更加严重。

在武士跟梅林生活了几天后，他发现自己可以开始跟动物说话谈天了，这表示着他已朝着真理之路向前迈进了一小步。而这一小步，并不是武士本人自动自发去前进的，而是由梅林和动物们帮忙的。武士从来也不觉得他失去自我，现在的他就是最真实的自我。他还是那个自认为心地善良，而且充

满爱心的天下第一武士。

直到武士收到儿子的一张空白信，儿子对于武士其实一点都不了解，以至于当武士问起问题时，他全然不能答出。就是这个结果，让武士体认到他必须去面对自我，他必须去寻找真理。武士在和梅林大师的相处中学到了接受生命、感受别人，但是这只是走上真理之路前的准备而已。

破解女巫的七道魔咒吧

虽然武士在踏上真理之路以前，他所流的眼泪已经让盔甲生锈而损坏了一小部分，但武士并未觉察到。不管是面对外在的盔甲，还是内心中那道无形的让人难以逾越的鸿沟，他都还没有完全地释放自己。于是他和松鼠，还有鸟儿再度踏上真理之道，迈向“知识之堡”。

知识之堡，这又是个全新的挑战，然而武士这次不必独自一人面对了，因为“沉默只能一人享有，知识是属于大家的”。所有武士的朋友们都进入了知识之堡。

这里的知识，是单指那种学校所教的吗？梅林告诉武士，所有的一切事物，都是知识，一沙一世界，一花一菩提，自然间的万物皆是如此，只是我们未曾好好地去研读它们而已。换言之，与我们关系最密切的大自然，就是一座宝库。“知识为指引前路之光。”知识就是指引着武士前往真理和认识自我的照明灯，如果没有足够的知识，要怎么解决前进路上的障碍与问题呢？

麦克阿瑟在为子祈祷文中希望他的儿子能够认识主并且晓得自知乃是知识的基石，可见有自知之明是不容易的。但是每个人都该要有，有了之后，就越能够认识自我，越能够发掘自我的价值。

武士因为长年奔波于战争之中，根本没有时间让自己静下心来读一本好书，这也提醒我们：如果每次读书，都不花时间细细品读书中的道理，匆匆看完一本书却不当一回事，就算读了再多的书，也比不上亲身在生活中去实践来得有意义。因此知识是靠所读书中的内容以及自己亲身去体验，领悟之后，一点一滴累积而成的，绝不是一两天所能够得到的。

在知识之堡里，武士要学习的重要课题是“爱自己”，“你有没有把需要当作爱？”这句严肃的问话让武士开始回想，“需要”久了，很可能变成“习惯”或“利用”，因为你觉得一切都理所当然，于是乎就忘了你的爱。

武士回想他以前怎么爱他的妻儿又是如何需要他的妻儿，他需要他们也爱他们。突然，武士发现他之所以需要妻儿的爱，是因为他不爱自己了。

“你爱自己多少，就只能爱别人多少。”这是武士对自己的一个认知，他其实并不爱自己。“知识”是大家可以分享的，但是若无自知之明，博学又有何益？如果无法认清“需要不等于爱”，也就不可能以适当的态度与人相处。需要是一回事，爱是另一回事，需要可多可少，爱却永远是人人珍惜的。像这种正确的知识，就会带人走向完完全全的生命之爱。

武士承认了他一直在寻求别人的爱、别人的肯定，是因为他不爱自己，可是如果他不爱自己，他就没有办法爱别人。了解到这点是爱自己的第一步，接纳并满足于自己的角色，就很容易由心而生地爱自己。

接下来，武士在一面神奇的镜子里，看见了一个迷人又活力充沛的人，有着一双闪耀着热情和爱的眼睛。这就是武士的真我，鸟儿与“山”都说那就是他，于是武士下定决心要找回这样的自己。这本书中提到一个人首先要认识自己，了解自己，喜欢自己，进而才能喜欢别人。

也许有人会想，如果只想着自己是不是会显得太过自私，其实不然，认识自己，了解自己是要明白自己是怎样的一个人，自己喜欢什么？了解什么？个性是什么？原则是什么？这样了解自己后再遇到任何事，就都不会迷失自己的准则。提不出自己的看法，永远活在别人的意见与决定中，这有什么意思呢？当然当你的喜欢或想要，危害或影响到别人时，是真正要做自我调整的。

说到爱自己，那要问一问你：你是否曾经站在镜子前，看着镜子中所映出的身影，问着他，我是谁？我是个什么样的人呢？你能做出很确切的回答吗？似乎不能，对吗？因为我们通常以自己以外的人对我们所作的评价来认识自己，我们怕自己不被别人喜欢，而不断地去迎合讨好别人。

比如别人说，你长得真是漂亮，而你自然就会想，嗯，我是漂亮的女孩。

如果别人说，你真胖，像猪一样！而你自然会想，唉，我真的很胖，像猪。总之，我们都以别人的眼光来看自己，都以别人的评价来判断自己，我们都以别人的眼睛为镜子来看待自己。

书中的武士曾说：在我刚出生的时候，曾认为我是全世界最可爱的宝宝，但我的保姆对我说了一些刺伤我的话，说我长得很丑，从那刻起我就认为我真的很丑。这时梅林大师说："你不必在意别人的眼光，你觉得你长得好看就是真的好看。"

这是多么有意义的一句话呀！不必管别人的眼光，觉得自己好看就是好看，这样认定之后，以后不论别人怎么说，你也不会觉得难过或感到自卑，此时信心就能产生。信心的产生可为自己添加动力及勇气，做任何事情，也就不会虎头蛇尾，临阵退缩，犹豫不决，优柔寡断了。

我们还是回到前面谈到的社交恐惧症的话题，社交恐惧症就是太在意别人的目光。有一名患社交恐惧症的女青年这样说："我在 18 岁到 20 岁有两年的自闭，周围的人都不理我，因为我也不理别人。毕业后，我也老是独来独往。我怕人看我已有 9 年了，我也不知为什么会这样，反正好痛苦的，每天见到人就马上把头低下。我上学时被同学当作一个怪物，每当别人看我时，我就老觉得别人在看一个怪物一样在看我，我就会觉得很是受羞辱一样。"当事人的这段话很明白地说出她"老觉得别人在看一个怪物一样在看我，我就会觉得很是受羞辱一样"。

也就是说，她受欺辱之类的事情都是她自己觉得是那样，其实事实未必如此。是她内在小女孩很惊恐地觉得别人在盯住她的"不是"看，以至于把真实的自己掩盖住了，听不到自己真正的声音。

人是互为镜像的，当事人看到的别人都是她自己的镜像，她看到"周围的人都不理我"，是真的吗？别人真的不理她吗？未必。"因为我也不理别人"，这倒是真的。社交恐惧症患者更多时候是被自己欺骗了，他们自己内心恐慌，选择逃离，选择"消失"，也就选择了忽略。她忽略别人，与别人连接不上，同时责怪别人都不理她，结果社交恐惧就恶性循环了。

这位社交恐惧症患者描述："我觉得人的眼睛很可怕，在瞪我。我不敢看

人，我觉得人很凶。我走过一群人时，我就怕他们看我，我觉得被人看是在受到伤害受到羞辱。我觉得别人都对我有不满，别人一看我我就紧张。以前，我上学时有个坏女人老是动不动对我发脾气，生我的气，也许与这有关。”

“我老是问自己别人都不怕人看，我为什么会这样啊。我不敢看人，一看别人，就会觉得别人有不好的反应，或者别人会不高兴。因为我不敢看别人，所以也怕别人看我，我也不知道我到底怎么了。也许是以前，我有三个月对人有恨意。老是用眼去瞪别人，所以别人也会瞪我，时间久了，就像条件反射一样，所以，现在就不敢看人了。”

她说的这些话都在讲“我觉得”，而这“我觉得”有多少真实成分呢？这些个“我觉得”都是当事人不想要的，也都是对自己的不接纳，一味地活在别人的眼光里。为什么不听一听自己“想要的”呢？全然地接纳自己，那才是自己真正的声音呢！

那么，我们的当事人如何摆脱那盯住她的“不是”看的眼睛呢？说实在的，面对当事人的强迫性重复述说个人情绪的困境，咨询师做到允许已经很不容易；如果没有故事，我们还真的无法陪伴她这么久。那么还是让我们送给她一个故事吧，这个故事叫“破解女巫的七道符咒”；让她自己去体会，自己去选择，怎样走自己的人生路。

从前，在一个偏远的村子里，住着一对老夫妻和他们的七个女儿。他们一家很真诚也很快乐，只是太贫穷了。于是最小的女儿艾白特便离开家去寻找财富，她来到一座美丽的城市。这城市被一个女巫统治着，这个女巫对城里的一切都施了七道符咒，结果城里的公民虽然生活富裕，但都成了侏儒，就像残疾的青蛙在街里蹦来跳去。

艾白特面临痛苦的选择，她可以在城门附近住下来而不会被变形，但要忍受孤独和饥饿靠乞讨为生，或者选择屈服女巫变成小矮人，从而得到女巫认可的印记成为这里的公民。这个城里有一个风俗，就是要在皇宫里为儿童和外来者举办一场宴会，艾白特也去参加了。女巫挥舞魔棒，于是所有人都昏迷过去，女巫便说：

“今天我要给你们施加七道符咒：首先，从此刻起，你们都把眼睛闭上，

只能从眼缝中往外看；第二，我有一个朋友叫‘盯人’，它的笼子前面是玻璃做的，现在这道符咒就是让‘盯人’随时都能把你们抓住，侵略你，摆布你，我命令你做一个好主人，欢迎这个一生的占有者，让它耗尽你的精力并最终杀死你；第三，你永远无法来去自由，我已经把你关在笼子里；第四，你和所爱的人要分开，并且从此以后跟所有的人不和，本城的第一条法律就是敌对；第五，我的魔法将毁掉你保持安定的能力，并使整个城市在你周围晃动，你只能不停地拖着自己在街上行走；第六，我要让你变得一无所有；第七，你将用一生的时间追寻今天你失去的东西，找寻你心中所想却不知其为何物。”

艾白特像其他人一样中了女巫的魔法。可怕的“盯人”完全占据了艾白特并狠狠蹂躏她，艾白特整天一脸愁容，内心充满屈辱和愤怒。几年过去，她再也无法容忍“盯人”了，她发现这位不速之客有个弱点，它经常抽空打个盹，这时候你就可以突然把它推开，然后和它保持一阵子距离。

不久艾白特发现，每次她把“盯人”驱逐出去，就能把它推得更远并保持更长时间。通过她不懈的抗击，“盯人”的力量逐渐减弱而艾白特的力量逐渐增强，最后艾白特把“盯人”丢到玻璃盒子里，“盯人”不再努力回到艾白特身上，不再像寄生虫而更像一个宠物或看家狗。

在破解了这道最险恶的魔咒后，艾白特发现破解其他魔咒就容易多了。这七道魔咒貌似强大，其实都是虚张声势。女巫虽然颠倒了“我是谁”的信念，但众人真正的本质没有变，只要全然地接纳自己，就有足够的力量和勇气拼死一搏，就会发现那些符咒都是些纸老虎，不堪一击。艾白特越来越珍惜这种给人带来自由和快乐的发现，于是她把这个秘密告诉了其他人。

于是，很多人开始发现，他们也没必要继续接待“盯人”这个寄生虫，不需要睁着半只眼，或被关在盒子里扭曲变形看世界在周围晃动却无能为力……盒子是什么？就是盔甲嘛。

其实，我们每个人身上多多少少都穿着盔甲，不管是为了防止自己受伤害，还是要保持完美的形象以获得他人肯定，都使我们不能与别人真实互动，甚至阻挡了我们感受生活中的美好。人必自爱而后人爱之，传递爱的信息，

以爱的力量融化各式各样不同的盔甲，即使不容易，也要尝试。

与高层自我的亲密接触

高层自我是荣格心理学里所说的自性，是在无意识层面发挥作用的自我，他在被人格自我重重包裹的精神能量之内的最核心部分。高层自我是我们内心世界里的明灯，一直在那里闪烁着，照耀着一切。

高层自我的图腾便是千手千眼菩萨，千眼是我们的生命潜能，那么多看世界的眼睛，是对我们情绪与状态的觉察与接纳；千手则是我们的行为意志，要我们做有意义、有价值的事情。

千手千眼菩萨隐喻了一个人的关系自我，千手千眼便是一个人诸多自我认同的表征，当这些自我处于疏离或阻隔状态就会表现为症状，而当我们通过觉知自我联结上诸多其他自我，这个人自我关系的场域就建成了，于是他的生命潜能就会得到释放。千手千眼最通俗的意义是连接，高层自我就是对广大世界的连接，是自我关系圆融具足的标志。

千手观音有三个层次的隐喻，一是自我关系的隐喻，千手千眼是我们内在诸多自我的体现；二是客体关系的隐喻，千手是众生的手，千眼是众生的眼睛；三是一体关系的隐喻，我即是众生，众生即是我，自他不二，同体大悲。

进一步理解高层自我的千手千眼，千手组成关系自我的场域，手中的眼睛是站在对方的角度看世界；千眼就是众生的眼睛，放在手心里用心呵护便是扶持。实际上，每个人的高层自我都是由诸多自我组成，每个人在与高层自我连接的时候，都是千手观音。

我们通过《石头汤》的故事来理解高层自我。这个故事讲的是三个和尚来到饱受战乱、饥荒的山村，村民彼此不相往来，自然不欢迎和尚。先是一个纯真女孩来帮和尚煮石头汤，村民也都好奇地参与这个活动，渐渐地大家就有了更多的连接，结果乡亲们在共享石头汤中感受到了久违的幸福生活的感觉。

这个故事告诉我们，幸福其实很简单，那就是敞开心扉，奉献热诚，与大家共同体会分享的快乐。纯真的小女孩主动关心和尚，当她向来客敞开心扉，也就有了接下来的故事发展。这里的纯真小孩便是觉知自我。

而村民在经历洪水灾害和战争后变得冷漠，于是大家彼此疏离，对来客不闻不问。“村民彼此不相往来”，意味着自我关系的疏离。他们已经不懂得幸福是什么了，这样的生活是可悲的。

其实，人们都有对美好生活的向往，当觉知自我的小女孩带头去做探索新事物的事情，村民就都表现出了热诚。他们也很好奇究竟怎么用石头煮汤，“怎么用石头煮汤”是对创造性的探究，这份探究是有积极的治疗意义的。所以村民们纷纷从家里拿来做汤的原材料和调料，人格在互动中才有意义，村民们的关系自然变得融洽起来了。

最后，那些原本长期不相往来的村民共聚一堂举行欢宴，共品石头汤，就像过年一样，他们真切地感受到了彼此奉献和分享给自己带来的快乐。这时候的村民们才与高层自我连接起来，其外在表现就是群体成员之间的相互连接。

现实生活中的我们，因为住在水泥森林里，同一楼道内的住户也彼此被防盗门阻隔。尽管科技发达了，可是心与心的距离却变得遥远了，我们与高层自我也就失去了连接。《石头汤》这个故事让我们真切地感受到，改善人际关系的办法就是打开心门，乐于奉献，彼此分享，这样就会感受到人间的温情与美好。

回头再看我们在前边提到的朱成梁的绘本故事《火焰》，小狐狸斑点被猎人捉住后，母子三人都深深陷入恐惧的情绪里，然而他们各自的恐惧却是不一样的。斑点落入猎人陷阱并被猎人带回家，从此它与亲人分离的匮乏恐惧如影随形伴它左右。而此时的红毛更多地沉溺在孤独的恐惧和担心妈妈和兄弟斑点会遭遇不测的恐惧中，它独立承担着自己对恐惧情绪的体会，这样的有着责任心和自我承担的恐惧对红毛的生命成长是有积极意义的。

火焰的恐惧是存在意义上的超越性恐惧，无论是森林火车铁轨撞击声或汽笛声，还是斑点落入猎人陷阱或者冒险接近猎人住处看望和试图救出孩子，

这样的恐惧只是增强了火焰拯救孩子的斗志，激发了它的勇气和智慧，充分体现了火焰作为母亲的存在价值与生命意义。火焰敢于直面恐惧，同时依靠自己顽强的意志化恐惧为力量，完成了对无常命运的阶段性抗争和对幸福生活的存在意义上的超越。

故事的结尾，当面对发怒的猎人已经做好了一切准备，火焰似乎已经穷途末路。火焰站了一会儿，转过身朝远处跑去。它这一跑是有积极意义的，它的觉知自我苏醒了，它去连接高层自我。不久，山坡上就出现了许多狐狸的身影，整个山坡都排满了狐狸。这是高层自我对族群的广大连接，于是猎人们害怕极了，赶紧放了斑点慌张地逃跑了。

觉知到与高层自我连接的意愿，就要付诸行动，这时通常要由社交自我出场与周围的人与事物做积极的连接。菲茨杰拉德的小说《了不起的盖茨比》里的主人公盖茨比是个被上流社会排挤的默默无闻的青年，为了能与心目中的大家闺秀黛西来往，盖茨比奋斗了五年，然后建豪华别墅，宴请上流人士。

盖茨比与一般的达官贵人体态不一样，言谈也不一样，他是个易于接近的俊小伙，待人礼貌有风度，为人处世细致而周全。这是他社交自我的杰出表现，是可以与周围的人与事物做积极的连接的。盖茨比在豪宅频繁举行宴会，一如耶稣身边聚集众多门徒一样，盖茨比用威士忌和爵士乐来传教，赢得大批追随者，看似也与高层自我有了连接呢。

女人是社交自我的表象，女人吸引男人走向社交自我，所以盖茨比为了吸引黛茜，频繁举行宴会。男人是觉知自我的表象，男人帮助女人在互动中觉醒，而盖茨比觉醒的是爱情，黛茜觉醒的是金钱。所以盖茨比以一种挥金如土的方式对黛茜展开了爱情攻势，他的金钱和财富打动了黛茜，但是当盖茨比的这些财富来源被公之于众的时候，黛茜却害怕盖茨比不能继续为她提供优越的物质生活而退却。

盖茨比与黛茜之间自我关系内部的冲突与疏离告诉我们，盖茨比所连接的依然是社交自我，以财富、身份和地位包装的社交自我是无法进入以平等心建构的同体大悲的高层自我层次的。因此，有人认为盖茨比是集逗乐小丑和统治者国王于一身的角色，这是很有道理的，在他的盛大宴会结束后，他

就恢复了他小丑的本来面目。

我们再看莫里森小说《宠儿》里边的高层自我，在这部小说里，黑人妇女对高层自我的连接体现在黑人个体家庭被社区所包容、接纳和支持上，团结的力量可以帮助黑人个体家庭击败过去的苦难、摆脱梦魇、重获新生。

作为觉知自我的赛丝的女儿丹芙怀着对外界的恐惧站在家门时，她的耳边传来老祖母贝比·萨格斯的声音："走出去，去了解。"丹芙在老祖母的鼓励下，终于找到勇气，为了拯救因弑婴而备受心灵摧残的母亲而摆脱自闭，走出124号，跨越分割单个家庭和公共区域的鸿沟，打通了家和社区的连接，重新回到黑人社区的怀抱。

社区的群众不仅在整个春天里给塞丝送来了食物，并为他们去祈祷。丹芙通过和社区的其他黑人的接触，感受到了邻居的善意和关怀，逐渐地建立了和他人的关系，并在社区的帮助下把宠儿的鬼魂驱赶出了家门。整个黑人群体的民族意识也因为这一次集体行动而有了觉醒。在这里，不仅塞丝的自我意识得到了进一步的重建，这些黑人妇女也意识到了自己的自我意识。一次祈祷，就与高层自我有了连接，将这个黑人社区连成了一个整体，从而增强了整个黑人族群的自我意识。

高层自我不是抽象的，不是高高在上的，而是平民化的，有平等心和同情心的，也有人把他叫神圣自我或大精神，他的符号是圆。作家的高层自我是灵魂，它的外在表现是广大的读者群，作品是连接符号，也是心灵外化的符号。高层自我滋养真实自我，真实自我荣耀高层自我。因为我们经常与高层自我失去连接，也就会失去力量，借由觉知自我，我们可以重新连接上高层自我。

❁ 穷途末路遇见另一个我

成功，多么闪光的字眼，那是奥运奖牌般的荣耀，是影视明星头上闪亮的光环，是科学殿堂的圣杯……多少人向往成功，无论高贵或卑贱。

成功的渴望来自家庭的熏陶，来自老师的教诲，来自知识英雄比尔·盖

茨创业故事以及我国知识改变命运的典范疯狂英语创始人李阳超越自卑走向成功的事迹。于是，许许多多年轻人的内心深处早已埋下成功的种子，这些种子开始萌芽，并一点点长大。

然而，成功并不是一帆风顺的，遭遇挫败也可能让人一蹶不振地颓废。美国资深记者、专栏作家萨拉·帕坎南的小说《世上另一个我》讲述了一段爱恨交织的情感纠葛。

林赛有一个美丽漂亮的双胞胎姐姐亚历克斯，一个在她生命里扮演了重要角色的人，一个让她羡慕、嫉恨了二十多年的人。因为亚历克斯永远性感美丽、光彩照人，轻易就能得到父母甚至是陌生人的宠爱，那是林赛从未有过的幸福。

亚历克斯是一个天才，却并没有用好她的头脑，或许如人们说的那样，上帝是公平的，不会把一切的好都赋予这个女孩。也有人认为，我们的相貌是上天给予我们的多余的东西，有了它，反而可能会妨碍我们的成长。

当一个女孩从小就关注自己的容貌，从小就受到关注，她或许会认为，那个拥有一副姣好容貌的自己才是自己。也就是说，容貌才是她的自我认同。

所以，林赛在姐姐的光环下长大，从小就自卑，觉得自己和姐姐两个人站在一起，别人只会注意到姐姐。和姐姐在一起，林赛总是令人遗憾的存在。于是林赛努力学习、拼命工作，试图通过事业的成功来获得世人的关注。结果她得到了学位，也得到了好的工作。

林赛认为，虽然上帝赐给姐姐好的容貌与人们关注的焦点，然而自己是聪明的，她的聪明，她在事业上、学业上的成就可以跟姐姐一比高下。也就是说，林赛的事业、学位，赚的钱是她对自己的身份认同。

《世上另一个我》是一场寻找自我的艰辛历程，在外打拼了数年的林赛，重返故乡后依然要面对亚历克斯耀眼的光芒。甚至那个喜欢她二十多年的男孩，也只因和亚历克斯的一场邂逅，从此改变了心意。林赛埋怨命运的不公，而这种情绪也全部转嫁到了亚历克斯的身上。

林赛是够努力了，她为工作几乎赔上了自己全部的生活，却终究逃不脱这个社会并非以实力论输赢的规矩。当工作遭遇重大背叛，她的职业也陷入

前所未有的危机当中。

林赛失业后，亚历克斯也身患重病，她们两个双双失去了对自我的认同。林赛再也不是那个女强人，亚历克斯也不再是那个光彩耀人的美女。

亚历克斯的头秃了，因为辐射和药物的缘故，她也变胖了。当两个人的自我认同都不见了之后，她们是不是会觉得，我不再是我，我已经没有意义活下去了呢？当厄运朝亚历克斯袭来，林赛终于发现自己对姐姐的情感远非自己以为的那么简单。

为了满足姐姐的愿望，林赛爬上了关闭多年的阁楼，却意外发现了一个尘封多年的旧信封，信封里面揭示的竟是一个隐藏了近三十年的大秘密。它打破了林赛长久以来为自己规划的人生历程，也在姐妹二人的生活中掀起了新的风浪……

《世上另一个我》这个故事引发我们思考，我们都用外在的东西来认同自己的时候，当那件东西消失了，我们是不是就不存在了呢？不是的，换个角度看问题，就会发现新的可能性。亚历克斯可以重新认同自己是一个天才，而林赛也不是丑小鸭，化起妆来一样光彩照人。她们甚至可以做身份认同的对调。那是不是一直以来大家的认同都可能是有点问题的呢？

想想也许是这样哦，也许我们在某种别人的驱动下当一个怎样的人，却无法发现我们内心的另一面。我们都无法确定，究竟我们内心是不是活着另一个我，现在外在的我是真实的吗？仅仅是因为我的容貌，仅仅是因为我是谁的女儿，谁的妈妈吗？

我们都可以找回心中的自己，也许不是我们外在所想的或所追求的那样。也许，我们可以了解更多的自己。只是，世界太浮夸，我们都沉浸在外在世界的追逐里，都忘了存在于内心的另一个我。

发现你新的个性与才华

《千与千寻》是深受少年儿童喜爱的日本动画片，故事讲的是10岁的少女千寻与父母一起从都市搬家到了乡下。没想到在搬家的途中，一家人发生

了意外。他们进入了汤屋老板汤婆婆控制的奇特世界——在那里不劳动的人将会被变成动物。

千寻的爸爸妈妈因贪吃变成了猪，千寻为了救爸爸妈妈经历了很多磨难，发现了另一面的自己。在这期间她遇见了白龙，一个既聪明又冷酷的少年。在经历了很多事情之后，千寻最后救出了爸爸妈妈，拯救了白龙。

千寻的父母在贪吃食物后变成了猪。千寻看到父母的样子很着急，白龙告诉她："他们只是吃得太饱，睡着了。"千寻大喊："你们不要吃得太胖，会被宰掉的！"变成猪意味着，如果我们一味沉溺于感官的欲求和物质的满足，那么人就不能称其为人了。

猪的生活方式是不看自己的将来以及命运的生活方式，成了猪以后，是很自在，不费力，但也只剩下肉体生命，只剩下混吃等死了。丧失了人本应有的自由、尊严以及追求。我们要克制自己不能吃得太饱，要努力睁开眼睛看看自己是谁，看看自己在哪里，不要让自己成为行尸走肉。

千寻无意间进入神灵的世界，那是一个人不该进去的地方。她遇到白龙，白龙教她，在那儿唯一存活的方式是去汤屋工作。汤屋，一个招待过往神灵洗澡的大屋子；汤婆婆，一个女巫，喜欢收集宝石，被利欲心抓住的女人。在千寻与她定工作契约时，汤婆婆取走千寻的名字："以后你就叫小千。"被取走名字的人，将回不到原来的地方，终生为汤婆婆所用。

汤屋，一个不工作就会被变成煤灰的地方，工作是唯一活下去的方式。千寻在跟汤婆婆要工作的时候虽然很害怕，但很坚定，最后汤婆婆给了她工作。

在这个故事里，忘记真名就会不知道自己是谁。千寻找到身上的送别卡，上面有自己的真名，让她可以找到回家的路。知道真名就可以知道真正的自己，不受汤婆婆的控制。

汤婆婆是通过剥夺别人的名字来控制别人的，比如白龙就是为了学习魔法而失去了自己的名字。汤婆婆沉溺于魔法带来的控制感，而白龙想获得魔法带来的力量感。然而归根到底，他们都是在自我欺骗。对于白龙来说，在被控制的状态下，可能去干坏事，从而离自己的本性越来越远。而且他被夺去了名字，反而失去了自己原有的力量。

千寻从锅炉爷爷、小铃和白龙那里得到了支持和鼓励；她用真诚与无辜与钱婆婆巧遇，也得到她的信赖和协助。一度被钱婆婆变成小老鼠的胖孩子以及汤婆婆身边那只被变成蚊子的鸟，在和千寻去钱婆婆家的路上坚持自己走路，而且去了以后努力纺织纱线，无脸男最后也留在钱婆婆那里给她当助手。这些都说明，自立自强才能获得真正的成长。

最后钱婆婆还带领大家给千寻做了一条捆头发的头绳。千寻的爱与勇气拯救了白龙的性命，让白龙想起自己原来的名字；她救回被变成猪的父母，拿回卖身契约，与父母一起回到原来的世界。回到原来的世界，拥有可以做个平凡女孩的自由。

千寻经历了另一个世界的旅程，她带回了异域奇幻之旅的视野，也寻到了另一面的自己，虽饱经磨砺，却也品尝了力量，成长为一个机智勇敢的少年英雄。

还有一种遇见另一个我的办法是写作，比如作家玛西亚缪勒一直对自己很不满意，后来，她通过模仿自己创作的小说中的女主角彻底改变了自我。

她说："她比我高、苗条，还比我勇敢。她四处游历，不顾安危；不管是谁，有问题就问。而大家都知道：即使是在恰当时机，只要一拨电话，我就会变得异常紧张。最后，我虽然没能长得更高，但是我成功瘦身，也变得更加勇敢和自信。在我以后的小说创作中，我更愿意积极探索未知的世界，不管安全与否；也敢于发问，不管对象是谁。最终，我宣告了自己的独立！"

我们都渴望成功，然而我们也不逃避失败。无数英雄成长的故事告诉我们要勇于面对失败，在哪里跌倒就在哪里爬起来。"失败是成功之母"，我们都知道美国历史上有一位叫林肯的总统，曾经是失败次数最多的人。往往在失败中，我们可以发现另一面的自己，迸发出新的能量，新的个性与才华。

下面我们做一个职场剧导演的练习，你的身份既是内在剧场的导演，又是外在世界一位导演和杰出的职业经理人，请在练习中逐渐掌握成功执导的三个步骤。

第一步：承认的功课。

当你想到你的工作状况时，呈现在聚光灯下的是什么戏剧？

戏剧的场景发生在哪里？

舞台上的主要演员是谁？你在舞台的什么地方？

智慧力、道德力和意志力是不是最需要开发的？请解释为什么？

这出戏叫什么名字？

在纸上为这出戏画一幅素描。

第二步：接纳的功课。

在这种情况下，你主要的感情是什么？

什么东西不见了？

你想为自己做什么？

你想为你的组织做什么？

你还想要什么？

如果你知道在你的内在已经有了成为这个行业最吸引人的特质，你会怎样？

第三步：赋予权力。

身为这出戏剧的演员，在工作上你不愿意做什么？

相反地，你愿意做什么？

为了最有效率地演好你的角色，你需要什么？

这些会如何增进你的组织或社区的福祉？

你的组织又如何为增进全人类的福祉做贡献？

这新的剧本是什么面貌？这出戏叫什么名字？

生命剧场里的高峰体验

美国的心理学家马斯洛在调查一批有相当成就的人士时，发现他们常常提到生命中曾有过的一种特殊经历，“感受到一种发自心灵深处的战栗、欣快、满足、超然的情绪体验”，由此获得的人性解放，心灵自由，照亮了他们的一生。马斯洛把这种感受称为高峰体验。

我们生命剧场里的高峰体验，体现在我们全然接纳此时此刻的自己，并

做到使过去、现在和未来均趋向于同一方向的生命状态。

那或许是一种你从未体验过的兴奋与欢愉的感觉，那种感觉犹如站在高山之巅，那种愉悦虽然短暂，但却可能尤其深刻，那种感觉是语言无法表达的，心理学家称为“高峰体验”。

它可能发生在非常重要的日子，也可能发生在极度平凡的时刻。但往往与你所接受的特殊奖项或极具创意的研究成果有关，或者是当你站在夕阳下遥望天边晚霞时，也或者是你紧紧拥抱你所挚爱的人，醉饮玉液琼浆，聆听天籁之音，都可能触发高峰体验的瞬间发生。要想活出生命剧场里的高峰体验，你需要做到：

活在当下；

感觉与生命、与自然的连接；

信任并接受我们全方位的感觉；

对每一个新的理念苏醒，拥有直觉，并且开放胸襟；

革新与创造；

关心别人及世界戏剧的成功；

相信每一幕戏剧的展开对所有人都是有所助益的。

舞蹈家邓肯就是在生命剧场里活出高峰体验的卓越艺术家。20 世纪初，邓肯说，灵魂是能够被唤醒的，它能完全控制身体。“我让孩子们到我学校里来就学时，至关重要的一点是先让他们意识到蕴藏在自身之内的这种力量，让他们意识到他们和宇宙节奏之间的关系，从而激发起他们心中强大的热情，激发起这种实际存在着的美的因素。”

邓肯曾详细描述过自己对新舞蹈探索过程的高峰体验。我一连几小时纹丝不动地站立着，双臂交叉在胸前，按住太阳神经丛……我不停地探索，终于发现了一切舞蹈动作的内在动力、这能源动力的内在出发点、产生各种动作变化的单一体以及编创舞蹈所必需的幻觉映象。

从这样的发现中产生的理论，就是我建立新舞派的基础。与此相反，太阳神经丛作为原点表现的是精神的原动力，这种原动力一旦进入身体的各部分，身体便会显得晶莹透彻，成为反映精神形象的对应力量。好几个月后，

当我能熟练地把自己的全部力量集中到这一中心点上时，我便发现，只要我一听到音乐，那音乐的旋律和节奏就会集中到我身上的这一焦点上，并在那儿反映为精神形象。并不是通过大脑反映，而是通过灵魂反映的。有了这样的精神形象，我就能使音乐在舞蹈中得到表现了。

邓肯的嫂嫂曾这样描写观众对邓肯登峰造极演出的狂热反应："当她演出蓝色多瑙河时，滑动的华尔兹舞步就如岸边来了又去的浪潮，带出了韵律的狂喜，观众感染这样的狂喜而为之疯狂，情不自禁地起立喝彩、鼓掌，又哭又笑……我们觉得仿佛领受到上帝的恩典。"

马斯洛认为，自我实现的人，即处于需要金字塔的顶层的人，更可能发生高峰体验，因为达到这个阶段的人有一种个人发展的需要，他们不会像我们大多数人受焦虑的折磨，对现实进行曲解，这使他们能更清楚地评判他人和环境。他们可以用很高的心理能力在很多领域，如科学、艺术甚至是社会服务行业表现优秀。

自我实现的人并非完美无缺，只是他们没有许多人为阻碍自己实现潜能的障碍。当然，如果你从来没有过高峰体验，这并不一定意味着你的心理没有达到高水平。虽然自我实现的人更容易有高峰体验，马斯洛也承认有些还没达到自我实现阶段的人也可能有这种体验。高峰体验不能通过个人的意愿而发生，但却有可能通过安排自己周围的环境提高它发生的可能性，如安排自己独处可能是一个有益的影响因素。

据报载，美国的登月者米歇尔在阿波罗登月舱中，从宇宙中遥望美丽的地球而获得高峰体验，刹那间他知道了"宇宙自有它的意义及方向，在那有形的造化之后有一种层次，人类的追求必须提升到全球的资源共享，世界才会是可持续的"。于是米歇尔重返地球后，放弃了太空生涯，投身于环境与生态的运动。

在一次北京心理学家讨论与分享高峰体验的聚会中，精神分析学派的贾晓明老师说："有一段时间，我特别地忙碌，生活像乱了套似的，一切都不顺，身心憔悴。丈夫和孩子拉我去风景区游玩，我去了。当他们兴致勃勃地爬山的时候，我就坐在山脚下一片树林中等待。我放松自己，躺在草地上，

初秋的阳光从林间叶缝里洒下来，我长久地凝视着身边的一草一木，突然我有了一种很不一样的感觉，身体变得很轻，像浮在空气中，内心深处有一种涌动，我开始分不清它是一种喜悦还是一种痛苦，但后来，我有了一种很强的满足感，内心似乎听到一种召唤，有了一种使命感，生命的意义一下变得清晰可见，疲惫和烦恼一刹那间蒸发了，我又变得生气勃勃。在以后的生活与事业中，我充满了灵性、直觉和献身精神。”

北京林业大学教授朱建军先生说：“我在做自我分析中也曾有过高峰体验，那种体验到来的时候，原本像毛玻璃一样的自我意识，突然变得清晰透明，我的感官功能变得非常敏锐，我似乎可以看见很远，听到很细微的声音，有一种东西进入了我的意识，那是一种博爱、豁达、乐于自我牺牲的高尚感觉，从此我的个性变得宽容。”

马斯洛认为，处于高峰体验的人具有最高程度的认同，最接近自我，最接近其真正的自我，达到了自己独一无二的人格或特质的顶点，潜能发挥到最大程度。

高峰体验者被认为更具有创造性、更果断、更富有幻想、更加独立，同时他们很少会教条和官僚，他们更少关注物质财富和地位，他们更可能去寻找生命的意义。

与天才共舞的精彩演出

露·莎乐美是俄国将军古斯塔夫·莎乐美的女儿，不仅天生丽质，而且非常聪明。然而莎乐美的童年和少年时代过得并不轻松，因为她喜欢独自沉思，总是跟周围的人保持一定的距离。她的思想常常在一个非现实的世界里驰骋，内心深处涌动着一种难以克制的、对未知世界探求的欲望。她心灵剧场出演着一个有着男性世界观和价值观的女孩的角色。她的性格中也有着诸多男性特征，特别是有着男人般深邃的思维能力，这也是她能够和一些杰出的男性进行思想交流的原因。

17 岁时，莎乐美因为内心的诸多困惑，与教会、家庭和社会产生了许多

矛盾，信仰危机使她陷入更深的孤寂和冷漠中。她偶然亲聆牧师济罗的布道，莎乐美在心中大声疾呼："这就是我所要寻找的人，我的孤独终于有了尽头。"牧师用知识、信仰，还有爱，将莎乐美从绝望中拯救出来，给了她力量。济罗牧师给莎乐美打开了一扇大门，那是通向西方文明世界的大门，这才是决定性的。从此莎乐美离开了俄罗斯，追随内心的指引去远方寻梦，与世界上的伟大灵魂有了交汇，也完成了从懵懂无知的俄罗斯少女到才华横溢的作家、特立独行的女权主义者的精彩蜕变。

1880年秋天，19岁的莎乐美在母亲露易丝的陪伴下，前往瑞士苏黎世大学求学。过度紧张的学习损坏了她的身体，莎乐美选择地中海边的意大利作为疗养地。在罗马，她结识了德国妇女解放运动中杰出的领导人马尔维达·封·迈森堡夫人，后者对欧洲的文化版图和人物星象了如指掌。于是莎乐美为自己的心灵剧场描画了深入哲人、诗人和学者的精神国度的探险图，她与世界上伟大心灵的相遇旅程随即开始。

马尔维达·封·迈森堡夫人是莎乐美的知音，也是莎乐美心灵剧场的导演之一，她引领莎乐美仰眺璀璨的星空，捕捉到一颗最孤独而明亮的星星，他就是伟大而又可怜的弗莱德里希·尼采。莎乐美读了尼采的著作，直觉地感到自己被尼采那伟大的心灵征服了，她渴望尽快见到他。

人生剧场的帷幕徐徐拉开，导演马尔维达·封·迈森堡夫人便退到舞台后面，同时她指点着欧洲最伟大的哲人去约会欧洲最聪明的闺秀，地点选在罗马的圣彼得大教堂。从第一眼起，尼采就喜欢上了莎乐美。莎乐美也非常理智地记下了对尼采最初的印象：他身上隐藏着一种孤独感……因视力不佳，没有流露出对外界有各种不同的、外表上的印象，而只映射出他的内心。莎乐美、尼采和保尔·里一起度过了一段快乐的时光。他们的生活充满了活力和智慧，因为他们的思想是相通的，彼此相处得很好。

尼采认为："一个真正的男子需要两种不同的东西，即危险和游戏。因而他需要女人，当作最危险的玩物。"他和莎乐美的旅行是愉快的，尼采仿佛扮演着疯骑士堂吉诃德的角色，护卫着自己的心上人杜尔西内娅。在与尼采的交往中莎乐美的自我关系有了提升，拥有了鹰的视觉和狮子的勇气，在思想

领域敢于跟大师一道冲锋陷阵。陷于恋爱迷狂状态的尼采怀着一种少有的兴奋向莎乐美求婚。遗憾的是他遭到了莎乐美的拒绝。

秋天，莎乐美和尼采在图滕堡单独生活了近一个月，其间更多的是思想的交流，灵魂的碰撞，他们是在精神世界中遨游的伴侣。他们探讨、交流着，彼此都能进入对方的思想深处而产生共鸣，当然有时也发生争吵。莎乐美回忆这一段时光："不是爱情、崇拜、调情和私通，而是工作、研究和哲学思考。"

冬天，伴着严寒的到来，时间也无情地磨灭了他们的激情。在莱比锡火车站，尼采送走了莎乐美。尼采清楚地意识到，这是永别，她再也不会回来了。孤独像巨浪般袭来，尼采陷入绝望之中，精神恍惚，痛苦万分。他受不了这种情感的煎熬，一封封充满仇恨和恶意的信，彻底地摧毁了他们的友谊。

尼采的绮梦破灭了，决意向古希腊的哲人学习，舍弃世俗生活中的核心部分，他和莎乐美依然是心灵的朋友，而哲学创作使他起死回生，伟大的《查拉图斯特拉如是说》诞生了。这让莎乐美感到十分欣慰，1882 年 8 月 14 日，她在尼采的居处陶顿堡写信给保尔·李，总体上说尼采是一个有着坚强意志的人，然而单方面看，他又是个极其情绪化的人。同尼采谈话是十分惬意的事情——你一定也知道这一点，在这种有共同理想、共同感觉的交谈中，常常会心有灵犀。

这是莎乐美心灵剧场里哲人的假面舞会，结果以曲终人散宣告结束。然而，正是这种精神的痛苦化为酒药，作为才女的莎乐美在离开尼采后闪亮登场。她先后创作了思想录《与上帝之争》和小说《露特》，在欧洲赢得了广泛的声誉。

莎乐美的下一场演出是与 22 岁的诗人勒内·马利亚·里尔克的舞蹈。这一年莎乐美 36 岁，尽管比里尔克大 14 岁，但在舞会上魅力四射，才华一流，而且极具洞彻心扉的觉察力。她看出面前这身形瘦小、体质羸弱、性格腼腆的里尔克是一块有待雕琢的非凡璞玉，假以时日，精雕细刻必能发出璀璨的光芒。尼采曾是她的引路人，而今，莎乐美是可以成为里尔克的指路明灯的。

里尔克生长于捷克首都布拉格，21 岁时逃离了那个小市民家庭，走向西

方，并骄傲地宣称："我是我自己的立法者和国王，在我之上别无他人，连上帝也没有。"然而当他见到莎乐美便为这位女性超凡脱俗的美貌和与众不同的高贵气质所倾倒，他再也抑制不住心中的情感，像孩子一样向莎乐美苦苦哀求："我不要鲜花，不要天空，也不要太阳，我要的唯有你……"

莎乐美收到里尔克的情书后不禁发出由衷的赞叹："多么细腻而内敛的灵魂，他会大有作为的！"挑选天才作为自己心灵的舞伴，这是莎乐美的原则。于是莎乐美身上的母爱觉醒了，她带着里尔克漫游欧洲，讨论哲学、诗歌，交友，闲聊，野炊，打猎，在月光下漫游。莎乐美成了里尔克的精神母亲，在莎乐美身边，里尔克的创作灵感纷至沓来。里尔克享受着来自莎乐美的双重爱意，既有母爱，也有情爱，在精神和肉体的交融中体验到了人生的幸福。莎乐美建议里尔克去大学听课，弥补知识的缺陷，以加强其理论修养，增厚其文化底蕴。她还劝导里尔克从抒写主观的"我"转向精细地观察和刻画大千世界。

经过几年的相处，莎乐美开始对她和里尔克的关系进行理性的思考，这些年来，她更多的是像导师和母亲一样呵护着里尔克。而里尔克也在无意中养成了这种过分的依赖性，这对里尔克未来的发展无疑是一种障碍，对他今后的诗歌创作无甚好处。同时里尔克的这种依赖性也束缚了莎乐美，限制了她的自由。

1901年，莎乐美40岁整，她决绝地向里尔克提出分手。这个决定是痛苦的，里尔克为此一度陷入迷惘，有一种被抛弃的感觉。尽管他们炽热的爱情仅仅浓缩在短短三年的时间里，但他们的灵魂却再也没有分开过。1975年，他们长达30多年的通信在德国公开发表，这是一段刻骨铭心的爱的真实记录。正如莎乐美当初所预言的那样，里尔克果真成了欧洲的诗人之王。

莎乐美的另一场精彩演出是与精神分析大师弗洛伊德的心灵舞步。1902年，莎乐美出版了较为成熟的心理小说《中途降落》，也写了一本探讨性与爱的融合与分离过程的书《性爱》。离开里尔克后，私人医生泽克曼成了莎乐美的情人。在他之后，瑞典的精神疗法医生希尔·比耶尔接管了莎乐美的感情领地，正是他将莎乐美引领到精神分析学大师西格蒙德·弗洛伊德的座前。

莎乐美之所以对精神分析学感兴趣，是因为她在文学创作和人际交往中有许多困惑不解的问题。她是带着诸多问题深入探寻精神分析并从中寻求答案的。事实证明，精神分析学说果真开阔了她的视野，使她对人以及人的内心世界有了更深的理性认识。

1912 年秋天，莎乐美正式决定赴维也纳在弗洛伊德的手下接受精神分析训练。他们并不是那种严格意义上的师徒关系，而是作为精神领域的朋友，交流思想，讨论相关理论问题。当然两人的观点也有一些分歧，常常是谁也不服谁，都不愿意放弃自己的立场，同时他们彼此又是相互尊重的。他们是同一类型的天才，而且棋逢对手，都是不折不扣的工作狂。

莎乐美是一个在感情和理智中都能得到快乐的心灵探险者，她对弗洛伊德有着一种特殊的爱，她视弗洛伊德为导师，同时又是一位兄长，一位值得信赖的朋友。弗洛伊德也喜欢莎乐美，但是弗洛伊德在处理感情问题时尊崇意志和理性这双重门神，因此他在与莎乐美交往时感到“奇怪的是没有一丝异性的吸引”。

莎乐美是弗洛伊德家的常客，而且和弗洛伊德的女儿，同时又是助手的安娜结成了忘年交。莎乐美在弗洛伊德的积极影响下不仅发表了一些精神分析方面的论文，还开了一家心理诊所，一边从事心理治疗，另一边进行学术研究。从 1921 年起，作为心理医生的莎乐美每天工作 10 个小时以上，远远超过了弗洛伊德的忠告，但她却乐此不疲。

1931 年，莎乐美过完 70 岁的生日，开始着手动笔写回忆录《生命的回顾》。回首往事，她的生命历程、她的行为规范、她的思维方式构成了她非凡的一生。爱伦・德尔普曾指出，她在莎乐美身上看到了饱满充实的人生所必备的三种激情：对爱情不可遏止的追求，对真理不可遏止的探寻，对人类苦难不可遏止的悲悯。希尔・比耶尔在回忆莎乐美时是这样描绘这位伟大女性的：“她是一个与众不同的女人，人们立刻就会发觉这一点。她具有能够直接切入他人思想世界深处的天赋，尤其是当她爱那个人时，她那巨大的精神专注力仿佛点燃了她爱人的精神之火……”

莎乐美不是那种紧跟在天才身后“拾麦穗”的人，她能够与天才并驾齐

驱，甚至超越他们。莎乐美一生只与天才的心灵共舞，尼采的哲学和里尔克的诗歌中都包含了许多由她激发出来的灵感。即便是弗洛伊德也对莎乐美的智慧欣羡赞叹不已。作为天才心灵的最佳舞伴，她的表现无可挑剔。莎乐美独立的人格、自由的灵魂和强大而有尊严的个性，会激励着我们去认识生命，思考人生。

剧场演戏获致卓越表现

一个人的反应、感觉和行动永远是依照他对自己和环境的真实想象来进行的。这是我们心灵剧场故事思维的一个根本原则，也是我们存在的方式。当你的心灵剧场在催眠状态下，你在想象的故事思维中体会自己站在北极，你去真切地感受，你会发现你竟然不由自主地打起哆嗦。这是因为你感受到了寒冷，你的身体自然而然做出了全身起鸡皮疙瘩的神经生理反应。

如果一个人在小路上遇到一只熊，他用不着决定是否害怕，恐惧的神经生理反应会自发地出现。这种反应引发了他体内的应激机制，使肌肉“开足马力”让他逃跑，而且跑得比平时更快。他的心脏跳动加速，肾上腺素加入血循环，而与跑动无关的胃部活动停止，可以利用的血液全都供给肌肉，呼吸更加急促，给肌肉的氧气供应也成倍增加。

小路上遇到熊的那个人是根据他认为、相信或想象的环境做出相应的应激反应的。环境中传给我们的信息由各种感觉器官的神经冲动组成，这些神经冲动在大脑中经过分析、解释和评价后以观念或心理意象的形式通知我们，在最后的分析中，这些心理意象是我们反应的对象。也就是说，你的行动与感觉并不依照事物的本来面目，而是依照你对这些事物所持的故事思维意象。对于你自己、你的世界和你周围的人，你都会产生特定的意象。你的表现也以你所认为的真相和故事为依据，而不是以事物本身代表的现实为依据。

既然认识到我们的行为、感觉和举止是我们的意象与信心的结果，我们就有理由相信心灵剧场故事思维是改变个性的一种可操作性的技能，它为获得技巧、成功和幸福开拓了一条心理上的途径。那就是借由心灵剧场演戏的

心理图像给我们提供一个机会，把新的优点和方法“付诸实践”，而这是其他任何方法都办不到的。如果我们想象自己以某种方式行事，几乎也就是实际上在这么干。心灵剧场的实践可以帮助我们的行为臻于完美。

我们练习射击都有这样的经验，那就是每天端着卸下弹夹的步枪对着靶子瞄准，想象自己成功射击到靶心的画面。经过一段时间后，这种心理练习几乎和实弹射击练习一样能提高准确性。

1955 年 4 月出版的《读者文摘》转载了约瑟夫 • 菲利浦在《扶轮椅》杂志上发表的一篇文章。在这篇文章中，菲利浦谈到著名的棋王卡帕布兰卡，行家们都认为他棋艺超群，会永远立于不败之地。然而，他却在一位默默无闻的棋手阿列克辛手下失去了冠军宝座，后者从来不曾对伟大的卡帕布兰卡构成过威胁。菲利浦告诉我们，阿列克辛练习下棋的方式很像拳击手赛前对自己的约束。他隐居乡间，戒烟忌酒，经常做健美操。“三个月来，他只是在心里下棋，养精蓄锐以迎接决战的时刻。”

查理 • B. 罗思在《每年如何推销两万五》一书中讲到底特律的一伙推销员利用一种新方法使推销额增加了百分之百。纽约的另一伙推销员增加了百分之一百五十，个别推销员使用同样的方法甚至使推销额增加百分之四百。使推销员们取得如此成就的魔法究竟是什么？其实很简单，就是在心灵剧场的舞台上扮演成功推销的角色，他们做自己的导演，想象处于各种不同的销售情况，然后找出应对方法，直至在实际情况下出现各种销售情景时他知道该说什么、该做什么为止。

阿图尔 • 施那贝尔是世界上著名的钢琴演奏家，他学钢琴只有 7 年。他厌恶练习，很少在实际的琴键上做长时间的练习。他的练琴时间同其他钢琴演奏家相比少得可怜，有人问起这个现象时，他回答说：“我用脑子练琴”。荷兰权威性的钢琴教师 C.G. 柯甫甚至说，所有钢琴家都“用脑子练琴”，一支曲子必须在他们心里浏览一遍，记忆下来，在想象中练一练，然后才动手摸琴。

自古以来，那些在各自不同领域有所成就的男人和女人都是运用心灵剧场的“心理图像”和“排练实践”来获得成功的，他们懂得用自我意象故

事思维来训练自己。据说拿破仑在参加实际的战争之前，曾经在内心想象中“演习”了多年的军事。韦伯和摩尔根在《充分利用人生》一书中告诉我们：“拿破仑在上学的时候所做的阅读笔记在付印时竟达满满四百页之多。他把自己想象成一个司令，画出科西嘉的地图，经过精确的数学计算后，标出他可能布防的各种情况。”康拉德·希尔顿在拥有一家旅馆前，很早就开始想象自己在经营旅馆，当他还是一个孩子的时候，就开始做自己心灵剧场的导演，而且常常“扮演”旅馆经理的角色。

亨利·凯瑟尔也说，他在事业上的每一个成就实现之前，都在他的想象中事先预演过。就像阿列克斯·莫里森所说的那样，你必须首先在内心认识一个事物，然后才能动手完成它。当你在内心“看到”一个事物时，你的心灵剧场机制就会把任务承担过来，它完成这项工作要远远胜过你有意识的努力或者“意志力”。所以做一件事时，你应当放松神经，不要用紧张的力量来“干这件事”，而是在心里想着你真正要达到的目标，然后“你”的心灵剧场机制就会来承担任务，调动你目标导向的神经生理反应系统，帮助你达成目标。

同样是这个内在的创造性想象机制，它能帮助你达成最佳“自我”——如果你在想象中对你所希望的自我形成一个图像，并且“看到自己”扮演这个角色的话。无论如何，在一个人有所改变之前，他一定要“看到”他将要变成的那个新角色。位于洛杉矶的退役军人管理局有两位心理学家宣称，有些精神病人，只要想象他们自己是正常人，就可能改变他们的处境，也许能缩短他们住院的期限。所以，阿尔伯特·爱德华·维加姆博士把人心理上的自我肖像称作“人内心最强大的力量”。

我们可以做这样的练习：“在你心灵的眼睛前面长期而稳定地放置一幅自我肖像，你就会越来越与它相近。”哈利·爱默生·佛斯迪克博士说：“生动地把自己想象成失败者，就足以使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。伟大的人生以你想象中的图画——你希望成就什么事业，做一个什么样的人作为开端。”

每天花费30分钟时间，独自一人，远离干扰，尽量放松自己，使自己感

到舒适，然后闭上眼睛，锻炼你心灵剧场的想象力。很多人发现，如果他们想象自己坐在一幅宽银幕前面，正在观赏自己演出的电影，就会收到很好的效果。重要的是使这些画面尽可能生动和详尽。你越是希望你的心理画面接近实际的经验，越是要想象到细微之处，注意你想象的环境中的景象、声音和物体。这样的练习会在你的中脑和神经中枢系统建立起新的“记忆”，也就是建立一个新的自我意象。在练习一段时间后，你会惊讶地发现，你的行为“完全不同”了。你会发现，心灵剧场机制无论接受肯定的还是否定的思想与经验，都会自动地进行工作。



第十章

关系自我活出精彩人生

完形心理治疗鼻祖弗列兹·波尔斯有句名言，每一件事物都是你内心的投射。佛家讲一粒沙里有大千世界，其实也是在讲投射现象。

投射是心理学术语，精神分析经常会用到它，意思是你会不自觉地想象别人拥有某种情绪感受，而其实那些感受正是你自己所拥有的感觉。

也就是说，人是互为镜像的，当你看见他的时候，你是看见了你自己；当你认识他的时候，他也就认识了你自己。也可以这样讲，我们对别人的发现，在某种意义上就是对自己的发现。

他们是我子人格的投射

著名心理治疗师苏晓波在内蒙古主持的一次精神分析研修班上，在参课学员间营造了一个自我关系的场域，那是内在剧场的舞台，每个人都从其他人身上看到了另一个自己，看到了自己子人格的演出。开启这样的内在剧场，会是个人生命成长的一个里程碑，也是一次发现自己、认识自己的开心、快乐的旅程，它将深深烙印在心灵深处，成为生命资源里的重要滋养。

意象中的这个场域成为一道巨大的金色光圈，精神分析研修班的学员团团围坐在光圈里，光圈中央有一朵洁白的雪莲花，梵呗声声，伙伴们低吟浅唱……

那雪莲花的光芒魔镜般穿透每个人的灵魂，照见草原上的雄鹰、侠骨柔情的骑士、英俊的王子、冰山雪莲、含羞草、菩提树、阳光、小溪、如诗如花有着淡淡忧伤的美人鱼、变幻莫测的非常淘气的小妖精、被般若波罗蜜多心经捆绑的唐僧、畅饮青春泉的老祖母、脚缚大铁球的天使、把马刀藏在蒙

古袍里的智者、飞天游侠、魔法女巫等他们已经内化为参课学员心灵剧场的诸多演员的一部分。

提起大草原，不难想起草原英雄小姐妹、草原上的鹰、史诗般的英雄人物嘎达梅林，还有成吉思汗、僧格林沁等许许多多大智大勇、粗犷豪放的蒙古人。这里似乎有一种特别的能量，让人有不同寻常的感受。尽管身处异地，你会睡得很香，每天也都想喝一点酒。或许是一方水土养一方人吧，在科尔沁大草原的这次精神分析圣会真的是一次不同凡响的心灵盛宴。

贾文贤是力量型的那种卓越的领导者，她是在大草原上空高高飞翔的雄鹰，雄才胆略、赫赫豪情，能把乌格日乐、胡爱伟、李鹏、惠敏等优秀人才吸引到身边来，能把藏族活佛、蒙古族喇嘛般的智慧人物苏晓波从冰城哈尔滨请到科尔沁草原来，她的道德力、智慧力、意志力、感召力是多么令人敬佩呀！

胡爱伟应该是很标准的蒙古美女，论身材、论长相都够得上舞蹈演员和时装模特的水平，不过她不爱红妆爱武装，偏偏要披上战袍、骑上战马、手握利剑冲锋陷阵。于是，她成为当仁不让的骑士，大有一女当关万夫莫开之势。

然而，她又着实很累，一向巾帼不让须眉的她也常常唉声叹气……如果她退一步会如何呢？比如脱下战袍，扔下追求完美的宝剑，把马拴在树桩上，然后来到水边，让自己喝口水，歇口气，静静欣赏自己倒映在水里面的美丽身影是不是更好呢？谁也不愿意看到她像唐吉坷德那样骑着瘦马冲向大风车。

崔星原是命定的王子，女人见到他就会喜欢的那种。年龄大的女人会把他当儿子，年龄小的女孩会把他当哥哥，同龄女性会幻想着他是自己的情人。还好，崔星原很能控制自己，理智得可爱。不然，他会风情万种，那样，女人可就遭殃了，因为女人对爱情是专一的。

高岩其实很可爱，只是我们大家不了解她。她是冰山上很另类的雪莲，高高在上，她对大家说："别过来，别过来，只有我爸爸可以过来。"偏偏她的爸爸又不过去，我们只有看的份儿，却无法接近她。

她长大了，她的爸爸不能像她小时那样与她无拘无束地亲近了，于是常说她小时可爱。于是高岩误认为自己不漂亮而自卑自怜，怕与人亲近，成为

冷冷的那种，好像唐僧一样。建议她把名字里的“岩”改成“妍”，让雪莲走下冰山，在万花丛中怒放，怒放！

惠敏是文静的，像一株含羞草，她细腻、冷静、执着，被自己的框框束缚住了，如果她跳出来是什么样子呢？如果她一直沉默下去又会是怎样的结局呢？被压抑的东西总是要寻找释放的管道，如果她不改变，会不会对爱人或孩子造成伤害呢？

红颜坠迷梦，芳魂绕宫阙，寂寞香冢后谁来空悲切？其实，惠敏内心有一个贾文贤那样有力量、有智慧的子人格，这也是惠敏被贾文贤吸引的主要原因之一，只是这个子人格还不够强大，还没有被发展起来。惠敏的内在英雄被唤醒之后会是什么样子呢？也许她会从含羞草变成野刺猬，还是慢些走吧，让我们拭目以待。

王蒙是一道阳光，她灿烂的微笑总是把温暖传递给周围的人们。她爱自己、爱生活，这种爱发自内心，自然流露并感染其他人。她的笑是真实的，她的人也是真实的，男人看着她觉得舒服，女人看着她也应该喜欢吧。

李鹏是一条小溪，她静静流淌，她那么聪明，她从爸爸妈妈那里得到那么多的爱，她冷静，很理智地应对周围世界给予她的压力同时能做到游刃有余，她敢爱敢恨，能屈能伸，自由度大，自我调节能力强。她是有爱、有智、有趣的人。当爸妈冷战时，她不倾向任何一边，而是采取一种冷处理态度，她从从容容，静观其变。

王晓莉是一首诗，正面看她有一种沧桑感，她笑起来很美，让人想起达·芬奇的名画《蒙娜丽莎》，晓莉的背影也很美。如果问我王晓莉是否漂亮，我会回答她不漂亮，然而她却很美，如诗如花的美，有孤芳自赏的高贵，也有知音难觅的忧伤，有淋漓尽致的宣泄，也有含而不露的矜持。有时她那么有力量，像个男人，同时她浑身散发出女人的魅力，不漂亮却很美，也许这就是性感吧？

她不喜欢“丽”字，是因为妈妈比她漂亮吗？还是她不太在意人是否漂亮？她用“莉”字入名，茉莉的“莉”，花的名字，有浓郁香气的那种，怪不得她对男人那么有吸引力，尽管有时会让男人感到压抑或望而生畏，因为她

是刚柔相济，接近完美的那种。

茉莉花还可以焙制成茶，可以细细品味，于是晓莉喜欢“蕴”字。于是崔星原说王晓莉是一本书，一本让男人渴望一读的书，当然是有女人香的那种。女人因嫉妒而远离她或中伤她，男人呢……她是让男人胡思乱想的那种。

王晓莉就像是一条美人鱼，美人鱼是水中动物，水又是情感的象征，鱼还象征滋养和财富，美人鱼是对人无私奉献的那种，从内到外散发女人特有的母性柔情。美人鱼没有进攻的武器，即使有她也不愿用来伤害别人，倒是她自己是容易被伤害的。美人鱼女孩太替别人着想，也许晓莉在学生时代当班长、团支书和学生会主席时就这样做而且成为一种惯性了吧。

在我们为其他人画像的时候，我们更会意识到，外面的世界都只是一个外缘，都只是一面镜子，反射出我们内在的因及生命里的许多经验。是的，周围的人就是我们的镜子，我们眼里的他们其实就是我们内心世界的投射，他们无一例外地成了我们心灵剧场的演员。

马克斯维尔·马尔兹谆谆教导我们，要训练自己把别人当作有价值的人来对待，这样，你就会惊奇地发现，你的自尊心也加强了。也就是说，当你觉得别人更有价值的时候，你就能发展出更好的、更适合你的自我形象来。

该说小妖王颖了，她跳跃性的思维令人迷惑，其实是她资源丰富，有很多子人格在她身上，一会儿这个出来，一会儿那个出来，她在不同的子人格之间转换，游刃有余，变来变去，不是妖精是什么？

她很容易进入别人的思维频道，因此，她将来会成为一名优秀的心理咨询师。她擅长扮演不同角色，甚至会把不同角色指派给生活中的人，她是导演，至于剧作家则存在于她的无意识里。她自己可能也不是很确切地知道是怎么一回事，戏剧就开始了，她能演好许多角色，因为这些角色就是她自己，是她不同子人格粉墨登场的结果。

余鸣是那个被“心经”捆绑的唐僧，他的耳边有这样的声音：“听话！”“不许哭！”“真笨！”这些声音来自遥远的地方，它们是女巫的魔咒。他不敢听、不敢想、不敢讲……当王晓莉让他唱歌时，他真的想不起会唱什么歌，然而确实又有那么多他喜欢的歌，比如《感恩的心》《红颜红花》《狼》

《白鸽》等，深深陷于俄狄甫斯情结当中的他当然也不敢跳舞。

他似乎拒绝一切让自己心向往之的美好事物，他怕什么？害怕女巫降临吗？他不知道。不敢开心笑，不敢尽情哭，于是他像《白毛女》里面的喜儿一样选择逃离。在歌厅他想不起会唱什么歌，也许就是因为他忘记如何哭了吧，不知为什么他突然感到那些尽情放歌的人竟是一些号啕大哭的婴孩儿。至于跳舞，他只想与妈妈跳，可妈妈却不在。

当王晓莉大声说："余鸣，请女士跳舞"时，他似乎一下子明白了跳舞是骑士行为，可是他的战袍呢？他的宝剑呢？他想，我应该像李鹏那样冷静地思考，从容地面对……当走向人群时，就像王蒙那样把灿烂的微笑送给他们。

余鸣陷入内心世界的冥想，唉！如果苏老师是我的父亲多好，他像一棵大树给我智慧；如果王蒙是我妹妹多好，她像一道阳光给我温暖；如果李鹏是我女儿多好，她像一条小溪给我带来安慰；我也希望能拥有像王晓莉这种类型的情人，给予我身上所缺少的力量。这样想时，这样寻找时，我可能会像杨白劳一样陷入困境或跌入陷阱。当我做这样的认同时，当我向内寻找，在我身上是不是可以找到苏老师、王蒙、李鹏和王晓莉呢？如果这样挖掘和培育自己身上的这些积极向上的子人格，我会不会爬上一个新的高度呢？

李亚苹过早承担了不该她承担的生活重担，还不知道怎样过少女生活，不知道怎样谈恋爱，就已人到中年，不堪回首。她那么能干，家里外头，有操不完的心……当我们见到她时，她总是来也匆匆，去也匆匆，奔波劳碌的岁月，让她过早成为老祖母类型的女人。就像苏老师说的那样，让老祖母歇歇脚，畅饮青春泉水，回到过去，重温豆蔻年华吧！

刘惠颖会让人想起《天使的悲哀》这幅画，有着一对翅膀的天使坐在石头上，她皱着眉头，她沮丧，她的脚被一个沉重的大铁球束缚着，她飞不起来。是谁偷走了你的快乐？你外表柔弱，骨子里却是不服输的。你见到生人会感到紧张，不安全。因为在你小时做事时，爸爸一直在训斥你，让你不安。这样的与人互动模式延续到今天，你当然不快乐。

沉重的铁球里面不止这些，还有你对过去许多未完成事件的遗憾，比如没能考上大学等。强烈的自我防御机制让你扮演可怜巴巴的角色，你本能地

用病痛吸引人们的关注，这却是真正可悲的。

你的那对天使翅膀，一只是用来帮助别人的，而另一只是用来帮助自己的，自助者天助之。过去不等于未来。别再扮演把自己捆绑在枯树上乞求“长老，救救我吧”的红孩儿角色了，解下沉重的大铁球，张开你的翅膀飞吧！

乌格日乐老师是很有智慧的男人，乐观、自信、细腻、同理心强，春水润物般流淌进每一个人的心里。成功者最温和，乌格日乐是把马刀藏在蒙古袍里的那种男人，他怕吓到别人，更怕伤到别人，慈悲为怀，仁者无敌。

朱秀芬外表平静，内心波澜壮阔，她渴望飞翔却没有翅膀。小组讨论时她自认为抢不上说话的机会，也就不说什么。是谁剥夺了你说话的权利？小时你与父亲说理时，父亲总是斥责你犟嘴，也许这就是答案。

恋父情结使你想爱不敢，想恨不能，你自强不息，撑起一片自由的蓝天。你成功了，却又有那么多的遗憾，你不断苛求自己，让自己生活在焦虑之中。其实，你做得已经够好了，别再苛求自己了。几天的学习让你幡然醒悟，与父亲梦里相约，戏剧般地让你冲天一跃，成为飞天游侠，你终于自由了。

也许发生最大变化的是魔法女巫，她曾经那样自信：我心态很好，我没有烦心事，我不相信唯心主义，我走入心理学可不是因为受到了什么伤害……她把自己当如来了，其实她不是如来。她已经意识到了：需要继续修炼，才可以与如来斗法。

每个人身后都有故事，也就是说，每个人都是讲心灵剧场故事的高手。该结束了，不然说不上还会分析出什么样的妖魔鬼怪。此时此刻参课学员的感受是，我们的眼前出现一根不断向上生长的豆梗，它将一直长到天上。于是我们沿着这根豆梗向上爬呀爬呀，我们要爬到天上，我们要看蓝蓝的天。

现在，我们又看到方舟心理咨询中心那个金色的光圈了，在这个光圈里我们了解了自己，让我们重新找回自尊自信，当我们最大化我们的自尊，进而达到最完美的境界时，雪莲花飘回哈尔滨了，我们也该踏出这个光圈了。

在光圈之外，想想即将到来的事件，我们会发现自己会自动地想起光圈里面的那些自信的感觉。我们好像听到腾格尔高亢的歌声响起：你将永远牵

着我的手，走向没有尽头的未来……

发现你内心深处的上帝

在我们心灵世界的版图，活跃着许多业余演员，他们充当我们心灵剧场里的配角，他们阵容强大，对我们的个人生命成长发挥着举足轻重的作用。因此，不能因为他们是配角，是业余演员就忽视他们。他们同样蕴藏着巨大潜能，有助于我们在现实世界里完成人生戏剧的精彩演出。

在国际上颇具盛名的美国成功学之父，畅销书《思考致富》的作者拿破仑·希尔先生就是善用自己心灵舞台业余演员的典范。

拿破仑·希尔有个习惯，那就是喜欢在夜深人静时与他的心灵剧场里面的配角接触。他会想象自己把他想见到的内在子人格邀约到一个特别的会客室里，大家围桌而坐，希尔向他们探寻有关事业发展和事物性决策问题。在这些子人格中，多数是经他认同内化了的或活着的或已经过世的现实世界里的管理大师、著名企业家以及其他成功者。

拿破仑·希尔对那些想要改变自己的人建议，建立一群内在的隐形的咨询师队伍，他们是我们已知的可以为我们生活与事业的发展与成长提供帮助的典范角色。经常与他们对话并获得真知灼见，与他们真诚合作，这些业余演员便会帮助我们化腐朽为神奇。

作家是内心世界的探究者，从他们身上更能看到自己的影子或内在王国的子人格。这里我们提供一份笔者心灵剧场里业余演员的名单，他们是笔者心中的上帝，也是心灵潜能。

雅克·拉康：镜像自我，让我们懂得他者是自我的镜像，人是互为镜像的。人被无意识语言所包裹，借由语言的阅读可以发现症状，并在大他者的无意识语言中发现自我的主体。

堂吉诃德：我们心目中的浪漫骑士和道德英雄，帮助我们捕捉两价人格的第一念，出演真实自我。其实，我们很容易和塞万提斯达成一致的见解，他认为“堂吉诃德专为我而生，我一生也只是为了他。他干事，我记述；我

们俩是一体”。

桑丘·潘沙：逗乐小丑的平民自我，贪图小利，胆小怕事，因长期愚昧狭隘、不被尊重而显得没有脑子、惹人发笑，一旦受到堂吉诃德学识、德行的熏染，就变得颇为机智。桑丘讲究实际，一切从实际出发并试图把主人从虚幻的想象拉回尘世。桑丘身上同时具有西班牙农民的机智、善良和乐观精神，他在追随着堂吉诃德的过程中视野逐渐扩大，思想逐渐变化并进步。

欧内斯特·海明威：戴着面具的英雄自我，他告诉我们，生命的意义既不存在于“成功”，也不存在于“失败”，而只存在于与命运抗争，在于非凡的毅力和坚强的决心，这样的永不言败和勇敢坚韧，就是真正“男子汉”的最好的诠释。

约瑟夫·坎贝尔：神话的英雄自我，是我们自我探寻的内在向导。他让我们知道，我们不必单独冒险，各个时代的英雄都走在我们的前面。迷宫已经被彻底地探索过了，我们只需沿着英雄们的足迹前进即可。

川端康成：孤儿型忽略自我，心情苦闷忧郁，逐渐形成了感伤与孤独的性格。他用写作的方式为自己疗伤，他让我们懂得，死亡对人是一种考验，面对死亡能够做到“哀而不伤”将是最高的境界。

弗洛伊德：本能自我。不倦地工作，在治疗病人的同时著述颇丰；痴迷地浸染在艺术的世界之中。他告诉我们，闭锁的性能量会带来焦虑和抑郁，性能量唤醒后是可以转化和升华的；性能量被激发出来，可以转化到事业上。

弥尔顿·艾瑞克森：催眠自我。我们生活在催眠的世界，我们被他人催眠，也被自己催眠。艾瑞克森最伟大的地方就是善于利用资源，启用内在智慧，化不利为有利，极大地发挥生命潜能。

戴尔·卡耐基：直言不讳地告知我们人性的弱点，那就是人们都不喜欢被批评，而喜欢被赞美。然而许多人因为没有看到自己的潜能在哪里，没有看到自己生命的根，生命被卡在失落里，因而无法实现卡耐基倡导的积极人生。

叔本华：悲观自我。尽管他认为人生没有意义，人生就是痛苦。但他并没有因此失去生活的希望，而是将对人生痛苦的拯救寄托于对美的沉思，对

人的同情和对欲望的控制上。

尼采：酒神自我。他主张“超人哲学”，超人是他理想人格的象征，是他孜孜以求的目标和人生境界。尼采的超人具有大地、海洋、闪电那样的气势和风格。尼采认为，太阳如果没有被它照耀的人，不会有幸福。所以他说，“我是太阳，不知道索取，只知道给予。”

弗洛姆：创造性自我。他把人的性格分为“非创造性”和“创造性”两大类。非创造性性格是一种内在潜力还没有得到完全发展的性格特征，具有“创造性”性格的人则不同，他们把培育和发展自己的潜力作为唯一目标，使自己所有的一切活动都服从于这一目标。

这种人通过“创造性”的活动和思维既“超越”了他们自己所处的环境，也“超越”了自我。他们自信心很强，有决心认识世界和改造世界，并以“创造性”的爱和别人建立良好关系，既独立自主，又摆脱了孤独。这是一种最理想的性格。

马斯洛：自我实现或实现者自我。他认为，绝大多数的人都有可能比实际中的自己更伟大，因为我们都有未被充分利用的潜能。然而，人们不仅惧怕自己身上最坏的东西，也惧怕自身最好的东西，后一种现象称为逃避成长，约拿情结就是造成逃避的一个根源。为此，马斯洛提出这样的告诫：“假如你有意想低就，那么我要警告你，你的余生将会非常痛苦，你将逃避自己的能力和可能性。”

卡尔·荣格：曼荼罗的圆融自我，两百万年的自性。他认为意象会自己表达自己，任何阐释都在错过意象。最深处的治疗是让意象自然呈现，让人的理性和嘴巴暂时休息，借助纯然的自然之力，让自性升起，让生命回归。

马克斯威尔·马尔兹：自我意象心理学创始人，他的理论让我们增强自信心和行动力，伸展自己人生的深层空间，让我们富有新的能量、新的才华和新的生命活力。

安东尼·罗宾：美国最具盛名的激励大师，我们可以反复读他的书《唤醒心中的巨人》《激发心灵潜力》，听他的录音带《强劲的驱动力》……

约翰·布雷肖：美国与安东尼·罗宾齐名的心理治疗师，我们在他帮助

下可以走上探寻内在受伤小孩的生命回归之旅。

罗伯特·阿萨吉欧利：意大利心理学家，著有专论《人生是一场比赛和舞台表演》，他所倡导的“心理综合”主张我们内在人格的角色会发出信号，由此人们就可以了解自己的诸多内在天性以及彼此的关系，并将他们整合起来，从而表达出完整自我的丰盈与美。他的理论让我们发展出内在人格整合潜能开发技术并应用于青少年团体治疗，效果显著，深受好评。

微微安女士：美国“心灵剧场”创始人，帮助我们通过使用心理学技巧进行想象力训练，开启心灵剧场接触我们内心深处的情景与声音，提取脑影像，从我们情绪、情感以及言语态度的源头刺激表达欲望，也使我们更好地理解了本土“意象对话心理咨询技术”。

莫雷诺医生：法国心理剧大师，他的角色扮演技巧可以让孩子更善于发觉问题和了解许多解决问题的方法，极大提高孩子的想象力、能动性，使才与智同时发挥出来。可以这样讲，象征戏剧游戏是最早的读写能力，从中再产生其他读写能力，它是全方位的学习。

卡罗·皮尔森：美国原型分析专家、心理学博士，通过她的原型分析理论我们可以帮助学员构思故事、发展情节、赋予意义、突显主题。

弗列兹·波尔斯：完形心理治疗大师，受他老人家启发，我们的写作课产生了一个重要概念叫“完形”，因为学员习作或多或少地存在各种问题，如果不作处理就会积累许多文字垃圾。于是这些作文需要一个“完形”过程，由老师做一篇参考示范文，做比较学习之用。

做示范文时老师说出一句，学员就要想下一句，从而锻炼语感能力，这个过程也是学习语言的过程。经常参与这样的示范文比较学习课程，学员潜意识会逐渐记录下成功的作文过程，用镜像语言为自己编制一套成功作文的自我意象。

维蕾娜·卡斯特：德国心理治疗师，她的书《成功解读童话》使我们迷上了童话精神分析。

亚门虹彦：日本心理学者，他的著作《童话心理测试》让我们找到一条童话写作治疗的新路。

玛莎·贝克：她的职业发展课程让我们一如既往地追寻自己生命的北极星，释放生命潜能，活出精彩人生。特别是她的生活变化的四方阵周期旅行同样丰富并深化了我们写作课的内容。

……

哦，我们真的不孤单，我们的生命中有那么多可利用的资源，他们就是我们心中的上帝，帮助我们释放生命潜能，活出精彩人生。是的，天使在人间，因为上帝与我们同在。

你就是一个伟大的奇迹

余鸣先生参加完“心灵方舟精神分析研修班”，乘坐通辽至吉林的火车抵达吉林时天已黑了。他在江南书城逛了一圈后就去了妈妈家。余鸣先生要把自己在研修班写的两篇精神分析作文读给妈妈听，因为他的小侄儿在父母离异后和奶奶生活在一起，他怕妈妈的坏脾气伤害到孩子幼小的心灵。

在妈妈家，余鸣已经发现小侄儿的问题了，这孩子似乎对自己想要的东西没有勇气大大方方地要，对自己能够争取到的东西也没有勇气去争取，难道他已经像自己一样缺少自尊自信了吗？

余鸣问小侄：“想妈妈吗？”他说：“不想。”余鸣又问他：“为什么？”他说：“妈妈不要我了，还骗我奶奶家的钱。”爱妈妈是孩子的天性，可这孩子谈起妈妈时是那么冷静，他为什么把自己爱妈妈的天性隐藏起来？是谁阻隔了他与妈妈的骨肉之情，谁剥夺了他感受母爱的权利？妈妈再不好也是妈妈，为什么让一个幼小的孩子套上巨大的精神枷锁呢？

当余鸣小心翼翼地读完他的第一篇作文《妈妈，我想对你说》，就再也没有勇气读第二篇《让我哭吧》，余鸣忍不住开始拥抱妈妈，开始痛哭。小侄儿见状也卧在床上哭起来，妈妈安慰余鸣“别哭呀！”余鸣的心头霎时有一种冷冷的感觉，为什么不让我哭呢？儿时来自父母的创痛让我自卑自怜了大半辈子，我紧张、焦虑、恐惧、愤怒、忧郁，说不清道不明的心理困惑如影随形地跟着我……

如今这些困惑似乎有了答案，可就在他感受惊恐和委屈时，妈妈竟那么冷漠。这让余鸣先生想起心理学所说的阻隔作用。假如遭遇令人感到很痛苦或尴尬的创伤性困难时，把针对事件的认知与感觉等整个精神活动分离，可以有认知而没有感觉或有感觉而没有认知，这就是阻隔作用。

小侄儿谈到自己妈妈时很平淡地说出自己的看法却没有感到难过或伤心。妈妈在听了余鸣的作文后也是把痛苦的情感部分阻隔开而感觉不到。这样她就无法做到和余鸣共鸣，也没法很好地接纳儿子的情绪了。

关于情绪阻隔让余鸣先生想起另外一件事情，那是在他上小学四年级时，那是一个物资匮乏的年代。一天，听说商店进来麻花了，妈妈给他钱让他去买。小余鸣老早就等在商店外，很多人在那里等待买麻花。商店门一开，小余鸣第一个跑进去，他来到柜台前，举着钱还没等开口，人们呼一下就把柜台围住了。小余鸣被挤在柜台前面，挤得他胸骨好痛，人们伸长胳膊喊着买麻花。小余鸣被挤得一动也不能动，他的胳膊短，售货员无暇顾及小余鸣。他只有挨挤的份儿，却买不到麻花。小余鸣喊不出声音来，又不习惯哭，只是担心这样下去自己会不会被挤死……

麻花被哄抢没了，人们散去了，小余鸣的胸腔还在痛。他满腹委屈地回到家想向妈妈述说，不料妈妈却大声训斥他："连麻花也买不来，你有什么用？还能干啥！"小余鸣不敢哭，只好把眼泪咽到肚里。妈妈无法理解小余鸣的情绪，这样的情绪阻隔真是太可怕啦！

还好，如今余鸣毕竟以拥抱的方式与妈妈达成了谅解，心里的疙瘩松弛了，他能很安稳地睡个好觉了。在梦中，余鸣和许许多多的人发生了不知什么原因的争执，特别和一对俊男美女的过节最深，他们似乎是媒体的人，大家似乎纠缠得不亦乐乎。

最后达成谅解，余鸣和他们一一握手，也包括与那俊男握手，可余鸣没理那美女。那美女一副怨恨的样子，霎时余鸣感受到她有满腹的委屈，过去她也曾经帮助过自己，我为什么那么狠心没与她握手呢？于是余鸣的心里酸酸的……

梦醒了，余鸣觉得梦中那些与他发生争执的人都是自己子人格矛盾冲突、

紧张焦虑的再现，余鸣与妈妈的紧张关系缓解了，这些子人格也都与他达成谅解了，不然他们饶不了他。那个俊男就是被余鸣认同内化了的妈妈的子人格，妈妈在他心目中就像男人那么敢作敢为有行动力。那个美女却是被余鸣认同内化了的爸爸的子人格。

老师在讲精神分析时画了一幅画：一条母鳄鱼要吃自己的孩子，孩子的爸爸用棍子支住了母鳄鱼的嘴。老师说母亲爱孩子的力量是巨大的，有时一不小心就会把孩子吞噬掉，父亲就要充当保护孩子的角色。可当妈妈打骂小余鸣时，爸爸在干什么呢？他无动于衷，就像一个柔弱的女子面对强暴却束手无策，他甚至很少跟小余鸣说话，让小余鸣怀疑他是否知道儿子的存在。

爸爸忽视孩子的存在，却偏偏要为自己寻找理由，说什么他工作很忙呀、没有时间呀等，可他为什么有时间去钓鱼呢？他是在为自己的失职开脱，他不敢面对自己的过失，于是寻找理由欺骗家人也欺骗自己。在这个情感被阻隔的家庭里，余鸣真的很难原谅爸爸。

人本身就是一个奇迹，甚至在梦里都在找寻生命资源的整合。说到资源整合，余鸣先生又联想到在苏晓波精神分析研修班上的思绪：如果苏老师是我父亲多好，他像一棵菩提树给我智慧；如果王蒙是我妹妹多好，她像阳光给我温暖；如果李鹏是我女儿多好，她像小溪给我带来安慰；我也希望能拥有像王晓莉这种类型的情人，给予我在我身上所缺少的力量。

这样想时，这样找时，当我做这样的认同时，当我向内寻求时，我相信在我身上也是可以找到苏老师、王蒙、李鹏和王晓莉的。那么，我的心灵疆域就得以拓展了。如果我继续这样挖掘和培育自己身上这些积极向上的子人格，我相信我会爬上一个新的高度，那是美丽新世界，或许在那里可以更接近蓝蓝的天吧。

是这样的，一个人的一生都在拓展内在王国的疆域。就比如马尔克斯《百年孤独》里的人物奥雷里亚诺·布恩迪亚上校，他在年老后一直把自己关在梅尔基亚德斯的作坊里做小金鱼，做了毁、毁了做，看似用来消遣漫长孤独的时光。这正如叔本华所说，生命是不幸的，无意义的，充满痛苦的。

其实，这只是现象，叔本华是有办法应对的，他将对人生痛苦的拯救寄

托于对美的沉思，对人的同情，对欲望的控制。于是上校做小金鱼也就有了多重意义：一是作为创造性艺术，制作小金鱼，那是对美的沉思。二是如藏传佛教僧侣制作坛城，经漫长创作却只有短暂的喜悦，在完成沙画后，会毫不犹豫地毁掉，这意味着世事无常。三是制作小金鱼的过程，那种“我花在你身上的时间让你变得弥足珍贵”，但你却终究会被毁掉，所以在拥有你的时候，一定要好好珍惜。

其实，在喇嘛的意念中，被毁灭的只是外在的坛城，整个绘制过程就是一次修炼。通过此修炼他们已吸取了更多的能量，而意念中的坛城也会越来越坚固。

同样道理，奥雷里亚诺·布恩迪亚上校意念中的小金鱼也越来越坚固了，他的内心不是变得空虚，而是变得更加强大。所以，朋友，做你喜欢做的事情吧，你得到的回报是，你内在王国的疆域在日益拓展，你也将变得越来越强大！

波兰裔英国作家康拉德喜欢航海生活，不是由于爱海洋，而是由于爱跟海洋搏斗。他最关心的不是海洋而是人，人是他故事的中心。生活就是人和海洋的斗争。海洋是无意识的象征，故事中的大海，也是心灵世界的大海。

我们心灵世界的大海同样波澜壮阔，涌动着我们内在王国里无数的子人格。这些子人格以各种样貌出现，多是被压抑的阴暗面，有时也戴着神的面具，比如好色的宙斯、嫉妒的赫拉、好奇的潘多拉、贪杯的狄奥尼索斯，内在女神们也在为争夺金苹果而诱发了持久的战争，即使任性无畏的阿喀琉斯也有着致命弱点的脚后跟。

康拉德写海洋故事“主要是研究一个特殊的人，或一个特殊的事件”。他说：“我的目标是对准像海那样动荡不宁，那样危险，那样多变，甚至更多浩瀚的一个要素——那就是永不平静的人生。”

康拉德在小说中用大量篇幅赞美大海，认为大海是上帝的化身，而承载着全体船员的大船象征着经受上帝意志考验的人民。航海本身象征着生命成长历程，狂风暴雨、暗礁险滩、单调的海上生活以及船员的哗变等都是艰辛人生的写照。走过这样的航海历程，人们内心世界的疆域就越来越广阔了。

作为力量的讴歌者，康拉德偏爱古典帆船，认为古典帆船的魅力在于人类对它的主动控制，通过它与凶险的大海搏斗，取得胜利，从而收获个人英雄的骄傲、自信与成就感。作为内在王国的国王，我们要驾驭心灵世界的大海，同样需要身体自我的古典帆船，主动控制他，让积极向上的子人格执掌舵轮，做我们心灵剧场里的生命导演，引领诸多演员走向“波涛汹涌”的生活海洋。

在康拉德的作品中大海总是作为人的对立面，以人和大海的对抗，人对海洋的征服来激发人物的精神、态度、内在的品质和力量。于是面对摧枯拉朽的台风，马克惠船长说：“你别为了一点儿小事就心慌意乱，迎头应战吧。由他们去说什么，可是最猛烈的浪头是跟着风跑的。迎头应战——决不闪避——唯有这个方法才能突破这重难关。你是个年轻的水手。正面迎战。”

同样道理，无论多么恶劣的人生风暴都不能让我们与之斗争的意志屈服，正是在这种征服过程中完成了对心灵剧场里诸多演员的道德发现，摒弃一切自私、卑劣和冷漠，寻找到更加健康、更加自然的人性。

大海虽然凶猛可怕，却能淘洗和荡涤人的灵魂，显出人的本性。还是说《台风》中的马克惠船长，他“航行于海洋的表面，就像有些人轻轻地掠过生存的岁月，悄悄沉入一座平静的坟墓，始终没有懂得生活，也从没有机会看到生活所包含的一切奸狠、狂暴和恐怖”。

而正是这样一个不懂生活的人，在外有台风内有中舱骚乱的双重危机中，激发出他勇敢沉着、刚毅坚强的性格。他勇敢地直面台风，公正地解决中舱里中国苦力之间的冲突，战胜了肆无忌惮的海上风暴，完成了这次艰难的航程。在这里软弱卑微的人性在大海的洗涤下，转化为桀骜不驯的力量。

海明威更是将“上帝创造人类，并使我们高于自然”这种人类中心主义发挥到极致，塑造了“美国精神”——真正的人是不能被摧垮的，尽管他行动上失败了，但在精神上仍保持着人格的完整，立于永远不败之地。

建构自我关系人格要素

我国著名人本主义心理学者许金声教授在他的著作《人格三要素改变命

运》里，阐明了构成自我实现人格的三种基本力量或要素：智慧力、道德力和意志力，并通过对类似学说上溯几千年的考察，发现人格三要素结构具有人类种属遗传的基础。

笔者在美国心灵剧场治疗创始人薇薇安女士的著作《心灵舞台》里看到了类似的观点：身为自己命运的掌控者或内心世界的国王肩负着三重任务，分别是知觉能力，负责识别内在世界的子人格所扮演的角色；爱的能力，负责很好地接纳内心世界的诸多演员（子人格）；意志力，负责为子人格授权，让他们闪亮登场。薇薇安女士讲的知觉能力、爱的能力和意志力刚好和许教授人格三要素里的智慧力、道德力以及意志力相吻合，真是殊途同归呢。

在古汉语中，“德”也通“得”，不妨说所谓“道德”就是“得道”。“道”就是宇宙真理。许教授从这个角度出发，把“道德力”定义为：个体对自我、他人、社会、人类、大自然、宇宙以及存在本身的一种真诚的态度和能力。

通过道德力的发挥，人可以建立一种关联性，产生认同感或者同一感。并通过对与自我以外事物关联性的体验，获得意义感，从而获得行为的动力。许教授认为道德力是达到高度自我实现的关键所在。只要一个人的精神达到了相当高的真诚，无论处在何时何地，他都会有自我实现。

《刺猬汉斯》是格林童话里面的故事。这个故事很有趣，细细品味还能发现它里面包含了许多道理呢。我们不妨通过对这个故事的解析来理解人格三要素和谐发展的意义。

刺猬汉斯的形象很滑稽，身上包裹着刺猬皮，身下还骑着大公鸡，手里握着风笛，吹出美妙的笛音。这是一个令人迷惑的形象，似乎让人捉摸不透，他是一个怎样的人呢？他将走一条怎样的人生路，他会有一个什么样的未来？对刺猬汉斯的解读就需要我们的知觉能力或智慧力了，生命的觉察是觉悟的开始。

汉斯的形象包含着它比较典型的人格侧面或子人格。他上半身是刺猬身，下半身是男孩腿。这是怎样的一个人呢？身上有刺代表了他防卫和攻击的一面，类似斗士型的子人格。可他为什么要防备，为什么要攻击呢？他要防卫

和保护的是自己的另一面，那就是脆弱和易受伤的一面，类似孤儿型的子人格。可他为什么会那样脆弱和易受伤害呢？我们还是先回顾一下小汉斯的婴幼儿期经历吧。

一个身上有刺的婴儿是不能躺在母亲的怀里吮吸母乳的，同样是因为汉斯身上有刺他只能睡在稻草上。他得不到亲人的身体接触、抚摸关爱，感情交流和受欢迎以及安全感都得不到满足，在婴幼年阶段汗斯就承受着被拒绝的感觉。于是，他的内心是脆弱、孤单和自卑的。

孩子经由来自父母的肯定和“承认”的历程才会发现自己，欣赏自己的存在，然而小汉斯从父母那里接收到的信息却是自己被拒绝，于是生活中缺少安全感成了笼罩汉斯一生的阴影。

我们再分析汗斯的坐骑——大公鸡。如果你观赏过斗鸡场面，会对大公鸡称王称霸的劲头印象深刻，说明大公鸡象征着一个骄傲的子人格。对于汉斯这样无望、孤独、不受欢迎、遭人拒绝和看不到未来的人来说骄傲有着特别的意义。因为他们可以通过骄傲来拯救自己，否则只能自暴自弃以至自我毁灭，所以他们的道德力是萎缩的。

生活中我们也可以看到这样的人，内心里自卑外表却装出强硬的样子，他们身上长“刺”，很容易刺伤别人。他们寻衅滋事就是为了消除心中的不满、恐惧、无用和自卑感，就像服用毒品一样，目的是不再有不被人喜欢的感觉。

“刺猬汉斯”之类的人通常对自我价值缺乏信心，他们竭力工作，想通过自己的努力来实现内心要求得到释放的东西。因此，他们往往有着顽强的意志力，就像汉斯在森林里克服重重困难，尽心尽力牧猪然后赶回村，杀猪分肉给乡亲们吃一样。这样的人总要寻找成就感来满足自己的虚荣心，否则他们就会生活在痛苦之中。可见，他们的道德力和意志力发展是不平衡的甚至是有着极大偏差的，这样类型的人的命运是可悲的。

最后，让我们来关注汉斯命运的改变。汉斯把迷路的国王带出森林，说明汉斯的智慧力已经得到高度发展，已经具备帮助人迷途知返的本领。作为回报国王答应把公主嫁给汉斯并邀请汉斯共进晚餐。

这里共同进餐有了特别意义，它是一个象征性的仪式，意味着大家聚在一起、信任和共同归属感。也就是说，汉斯被集体所接受，它的人际交往即将走向正常轨道。这一直是汉斯所期望的，他不是总要吹奏风笛嘛，那是他渴望与人沟通的子人格在坚持不懈地为自己争取话语权力。

再就是汉斯脱去刺猬皮，这意味着他告别过去的破坏性行为，意味着不再怨天尤人而是选择为自己承担责任。他认识到别人的过错是相对的，于是他也就真正地原谅了自己。于是，他的道德力得到极大提升，正如许教授对道德力的定义所讲的那样，汉斯能真诚地对待自己、真诚地对待别人了。此时，汉斯的人格三要素得到了很好的整合，他的命运也因此得以改变，于是娶公主、继承王位、把爸妈接到王宫里享清福。

总之，《刺猬汉斯》的故事意味深长，它给予人的启发和感想是深刻的。从这个故事里我们读到了一个人成长早期亲子关系的重要影响，它还可以帮助我们在自己或他人身上找到汉斯的影子，从而走出困惑，从从容容地拥抱幸福人生。

在这里我们有必要强调一下许金声教授提出的“金三角”人格：当一个人处在潜能开发的最佳状态时，他的三种人格力量一般都发挥到了相当高的程度，并处于高度协同状态。这时如果用几何学中三角形的概念来表述的话，就构成了一个面积最大的等边三角形，许教授称为“金三角”人格。

由于在三角形三条边不等的情况下，增加最短那条边的长度，对三角形的面积贡献最大。所以开发潜能的最佳方式就是找到人格三角形的短边并加长它，这就是许教授为我们揭示的潜能开发之黄金定律。

实际上，当我们内在的明星演员闪亮登场时，你会发现他是一个很好地协调发展了智慧力、道德力和意志力的人，他会运用自己的智慧，他有爱心，诚挚地帮助别人，而且有勇气和力量演好自己的角色。

许金声教授还通过大量的问卷调查发现，在现实生活中人们的人格三角形往往是道德力那条边最短，说明道德问题已成为制约我们潜能开发和社会发展的瓶颈。这对于我们今天的实际工作具有非常重要的指导意义。但愿人们能从《刺猬汉斯》的故事得到启发，在发展个人道德力上下一番功夫，从

而让人格三要素协调发展，减少生命潜能的制约因素，从而活出精彩人生。

许金声教授指出，全人心理学的健康应该包括身体、心智、灵性或精神三个方面。身体方面的健康大家都很熟悉，心智方面的健康是指心理情结、心理障碍、心理疾病等，而灵性或精神方面的健康指的是人们在追求生命的充实感、完满感、意义感以及潜能的充分发挥方面的问题。

一个人的全人真正独特和与众不同之处，就在于它的本质是全面性的，也就是说人的身体、心智以及精神有可能透过共同协力而融合出更大的力量。而且这样融合出的整体力量大于个别部分加起来的总和，这样的“身体—心智—精神”三种力量所组成的圆融具足的三合一状态便是宇宙的缩影；是我们的柔软中心，能够接纳和包容宇宙万有，同时在心灵最深处对即将要做的事情非常有把握，也相信在形而上的层次会有一股“境界”更高的力量来强化我们行动的意志。

柔软中心是米尔顿·艾瑞克森的弟子斯蒂芬·吉列根在自我关系疗法里提出的主要概念，是一个透过呼吸与身体觉知联结到的内在宁静中心，为了方便起见，我们把它叫觉知自我。

莫莉杨·布朗是这样形象地评价这个中心的，假想你是一个马车车轮，轮辐代表你的各种精神特质和专长，假设你的运转，仅用到轮子的边缘，你能发掘使用的资源也将局限于此部分的轮辐，但若你是从轴心运作，你就可平均且充分的使用每一个轮辐。

甚至有人说，觉知自我是光，能照见内心的无明。可见，觉知自我在一个人内在的自我关系里是多么重要。这样联结到觉知自我的经验被米尔顿·艾瑞克森描述为“那个常被轻忽的、微妙的个人存在感”。

与“身体—心智—精神”三种力量所组成的圆融具足的三合一状态的柔软中心相对的状态是三种力量的离散，这样的离散状态也有一个身体中心，这个身体中心也是斯蒂芬·吉列根在自我关系疗法里提出的名词，意味着某种情绪或心理情结可以在身体上找到一个映称的位置。当我们失去了与柔软中心或觉知自我的联结，我们的那种确定的“存在感”就消失了，而代之以阻隔、分离或对抗的“迷惑”状态，于是我们的困扰与问题就出现了。

回到中心可以帮助我们联结心智与身体，在这里心智是指关系着一个人如何看待事物的框架、叙事结构，并做出决策的“认知自我”，而身体则是对自然与原型存在的感官觉知，我们称为“身体自我”，也就是上面提到的身体中心。

❁ 要成功就要有成功信念

有只毛毛虫每天都快乐地咀嚼着鲜嫩的树叶，无忧无虑。有一天，它忽然发现树顶上有个鲜亮的身影在翩翩飞舞。橙色和蓝色是那么美丽，让毛毛虫震惊不已。当那个闪闪发光的东西飞到毛毛虫身边时，它发现原来是一只蝴蝶。

蝴蝶穿越树枝的动作是那么优美，就像飘浮在空中。“噢，蝴蝶呀，你外表那么漂亮，动作那样轻盈，请告诉我怎样像你一样飞舞吧。”蝴蝶微笑地看着它说：“小家伙，耐心点儿，有一天，你也能这样。”

但是毛毛虫没有耐心等下去。当第二天蝴蝶再次在树枝间飞舞时，色彩更加斑斓了，毛毛虫急不可耐地请求：“蝴蝶呀，快教我像你一样飞舞吧。”蝴蝶飞到毛毛虫身边，轻声细语地说：“耐心点儿，有一天你也能这样。”毛毛虫非常失望，它决定永远不再想这件事，安安心心地过自己的日子。

过了一段时间，奇怪的事情发生了。世界仿佛在旋转，一会儿这样，一会儿那样。毛毛虫感到全身无力，它闭上眼睛，觉得自己快要死了。不知道过了多长时间，周围的世界终于平静下来了，它感到全身特别轻松自由。

毛毛虫觉得身体可以活动了，于是试了一下，然后惊讶地发现自己飘在树上。阳光暖暖地照在身上，舒服极了，远远地传来一阵低语，它听到有个声音在对它说：“请告诉我怎样才能像你一样飞舞吧。”这时它才意识到自己已经变成了一只蝴蝶。

上面故事里的毛毛虫本身具备成为美丽蝴蝶的内在资源，只是它不自觉而已。同理，人类也拥有让自己积极改变的内在资源，比如人类只用了大脑能力的极少部分。增加对大脑的运用，很多新的突破便会出现。于是神经语

言程式学就有一句前提假设：人们已经拥有让自己成功快乐的资源。比如每个人都有过成功快乐的经验，即使忧郁症或焦虑症患者也不例外，不然他怎会体验到忧郁与焦虑、失败与痛苦呢？既然我们有过成功与快乐的经验，也就是说我们拥有使自己成功快乐的能力，可不要小看自己啊。

像勇气、自信、热情、谦虚、合作精神、积极的态度还有爱心这些成功特质几乎可以在每个人身上找到。不信吗？你看，有些人看上去似乎缺少面对失败的勇气而回避变化，其实他们是很有勇气的，至少他们有勇气安于现状。再比如有些人说自己没有自信，其实他已经非常有自信地说自己“没有自信”了。

可见，情绪、压力、困扰都不是源自外界的人、事、物，而是由自己内心的信念和价值观系统产生出来的。相信自己有能力或凡事有可能，是对自己成功快乐最有效的保证。

要成功就要有成功的信念。还是在美国，一位 100 码短跑明星，他创下 9.1 秒纪录时向人们揭开了他成功的秘密。那就是在他的鞋子里有一张纸条，上面写满了 9.1，他成功是因为他相信成功。

有一位撑竿跳运动员在平时训练时可以轻松越过 15 英尺，可一到比赛时却不能做到，录像显示在奥运会时他已跳过了 15 英尺，不过在身体下落时他的手却会无意识地举起从而把杆碰掉。他之所以有这样的下意识，是因为他早期的教练告诉他永远跳不过 15 英尺，他内心深处的信念让他无意识地实现了这个预言，他不相信成功。

如花智慧滋养你的心灵

我们渴望成功，我们成功的渴望为我们描画了一幅成功的蓝图。于是，我们生命的旅程有了目标，有了方向。不记得是谁说的了，我们就像自行车，只要我们向前蹬踏，它就站得直直的，没有方向的时候它就跌倒了。也有人说，成功等于目标，其他都是这句话的注解。总而言之，我们最渴望成功，我们要矢志不渝地为成功而奋斗。

马克斯维尔·马尔兹指出，帮助一个人获得合适的或“成功的”个性的最有效的方法之一，就是给他一张生动的照片，让他看看成功的个性到底是什么样子。

还是让我们回顾海鸥乔纳森的故事吧。乔纳森是一只不安于平庸的有着成功个性的海鸥，他终生的快乐就是学会飞翔，他因此而遭到鸥群的惩罚，在悬崖边过着离群索居的生活。但对于飞翔的热爱令他坚持不懈，他要在飞翔中为自己编制一套飞得更高、飞得更远的信念软件。他终于碰到了一群志同道合的海鸥，也在不断地学习中接近着心中的天堂，他们共同编制着成功的程序，编织着自己明星般闪亮的梦想。

这是一个关于梦想、勇气、毅力与自我成长的故事，他让我们感受到一只鸟的快乐的同时，也在思考自己的生存意义。为了练习飞翔，乔纳森冒着头破血流的危险，尝试各种高难度的飞翔动作，去学习几乎超出他身体极限的飞翔技巧。

他一如既往地飞向更高的高度，因为在飞翔中他感受到了飞翔的快乐。他在飞翔中拥抱自己的梦想，在飞翔中创造着生命的奇迹，在飞翔中接近快乐的天堂。其他的海鸥只知道觅食和抢鱼吃，而乔纳森却在思考自己在天上能做什么以及梦想中的天堂是什么样子，于是他对飞翔痴迷而狂热。

是啊，谁的心中没有梦想、渴望和激情？在生活中，我们选择吃喝玩乐，尽享风流，还是选择飞向梦想的高度感受飞翔的快乐呢？如果要你选择，你一定会选择设计自己的人生，向着梦想中的天堂飞翔，在飞翔中充分享受生命的喜悦。

在我们的生命世界里，总有一些令我们怦然心动的事物，它在不知不觉间就把幸福的感觉传递给我们，就在那一刻，我们真切地感受到幸福。什么是幸福？幸福如花一样，寂静地绽放，如蜜芳醇。幸福带来乐观思考，它是我们积极人生出发的地方。用幸福呼唤幸福，我们就能持续走在健康成长的路上。用幸福呼唤幸福，就是用如花智慧滋养心灵。

那么，花的智慧有哪些？花是生命的极致，它的智慧也是由往来乎天地之间的金、木、水、火、土五种要素所构成。从符号心理学的角度看，就三

角形来讲，代表火；圆形在五行里代表金；长方形属木；四方形是土；水就是多边形。

一是“金”的智慧，曰“从革”。性情刚强，而具有自尊心。金性代表义，就是崇善弃恶，事事都顺理。它的延性和展性最高，意味着生命的一切可能性，用“圆形”来表达，是对事物的一种构想。花的延展性就是生命的可能，它是生命的极限，花落后还会留下种子，用以传承生命。

二是“木”的智慧，曰“曲直”。好华美，且具有风雅的个性。木性代表仁，就是又慈爱，又行善的意思。也是生发、条达、舒畅和向上成长，绽放生命的美丽，用“长方形”和“螺旋形”表达，是对事物的一种内心反应。

我们每个人都有一对隐形的翅膀，一只是内在的向上成长动力，每个人都不甘落后；另一只是希望，每个人的心中都有梦，他们相信未来。我们要尊重向上的内在动力，我们要厘清并相信心中的那个梦想。

三是“水”的智慧，曰“润下”。人聪明，并能推测事物。水性代表智，就是观察事物详细，对于任何事能预知前兆，善理权谋术事。它清净柔和，滋养天地万物；善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。花的柔和、清净，芬芳四溢而愉悦心灵之美，宛如圣杯盛满水的喜悦。用一个符号来表达，就是“多边形”，是对事物的一种具体理解。

四是“火”的智慧，曰“炎上”。性情急躁，而富有自尊心。火性代表礼，就是为人谦让谨慎，敬上而不欺下。它是温热、升腾，是物质燃烧过程中散发出光和热的现象，是能量释放的一种方式，它也代表转化。花盛放而凋零，瓜成熟而蒂落，都是关系的发展与变化，用“三角形”和“十字形”符号来表达，是基于内心反应的一种行动。

五是“土”的智慧，曰“稼穑”。性情温厚笃实，而具有自信心。土性代表信，就是又诚实又温厚诚恳之意。它承载万物，生养万物，代表符号为“四方形”，与养料和养分有关。花里面的花理素或花精也是生命成长的重要能量养料，使心情和谐愉悦。

花的智慧用符号来呈现，就是曼荼罗的智慧。曼荼罗也代表自性，也就是内在本心，是“大我”。我们都有这样的经验，内心里有些感受是清楚的，

但却无法言说，可放在心里又很难过；体内某些能量在酝酿着，甚至躁动着，却不知怎样发出生命的呐喊；当生命面临重要抉择，身边却缺少一个帮助我们清醒认识自己的工具；想和自己的潜意识有所连接，让自己的觉性之光绽放，也想让情绪释放，让郁结的能量可以流动……这一切呼唤我们，亲近内在本心，与“大我”连接。

“曼荼罗”在梵文中意味“圆形”或“中心”，古人对圆的崇拜，最早展现在对太阳、月亮的崇敬，认为它们具有超凡的神秘力量，得以控制潮汐与生命。圆的意象也出现在许多不同文化里，像中国的太极等。若从切身的身体经验谈起，子宫也象征一个孕育生命的圆。在西藏密宗，“曼荼罗”则象征修行密法，观想的地域，被视为佛陀觉悟的境地，宇宙万物居住世界的缩图。

形象地表达曼荼罗，它就像花一样，由中心向四面八方辐射状绽放。于是，曼荼罗的智慧，也就是花的智慧。花的构成元素包括五种基本图形，它们分别是四方形、十字形、三角形、螺旋形和圆形。在曼荼罗里同样可以找到这五种基本图形，它们是心灵成长的秘密符码。

一个曼荼罗所包含的圆形代表着宇宙，方形则代表地球或人工反映的世界。史前印度及东方的佛教徒及西方的牧师与巫师认定，这些符号是治疗的一种工具。

“方形”代表我们的身体，是我们出发的地方；身体的长大，需要关系的滋养，用符号表达就是“十字形”，孤阴不生，独阳不长，它代表关系；一个人经由学习，心智体得以发展，这个心智体的符号用“三角形”来表达；而成长是一个变化发展的过程，它的符号是“螺旋形”；我们经由生命成长的历程，抵达一个理想的状态，它的符号是“圆形”。

❀ 明星演员成功编程符码

符号是人们所熟悉的，人的知识的增长无不体现在符号的累积和增加上，儿童自打开始学习知识就在与符号打交道。数学的符号、语言的符号、植物和动物的符号，不仅仅是标识物和指示牌，一个物象、一个意象，或者象征

物、仪式等，甚至一个故事与神话，都可以是符号。

我们感兴趣的是，在接触和学习符号的过程中，借由对符号的理解和发现，在收获知识的同时，也促进了心灵成长。特别是可以用符号为我们的心灵编程，这样不只丰富智力体，而且精神体也得以提升，从而培育和完善我们的健康人格。

为我们的心灵编码，就是为我们编制成功、成才与成长的心灵符号，让符号成为我们一生的成长伴侣。心灵密码编程需要两个要素，一个是编程符码，另一个是把编制的程序烙印在脑神经细胞里，成为自动反应机制。心灵符码我们使用上面所说的五种基本的心灵符号，烙印则用曼荼罗符号观想的方式。

海鸥乔纳森练习飞翔的故事让笔者想到一个乡下少年学习舞蹈的故事，这位少年叫小明，他视舞蹈为自己的生命。每当他练舞时，脑子里总会浮现出鲜花、掌声和奖杯，耳边总会响起观众的狂热欢呼声，心里涌动着不可阻挡的激情。小明脑中的这些成功者镜像，用心灵符号来表达就是三角形，也就是目标与梦想。它是走向成功的驱动力，会激发出自我实现的意志，不懈地寻找实现目标的途径。

马克斯威尔·马尔兹在他的著作《你的潜能》里，列举了一些实验室里的控制试验，让人们在脑子里想象成功投掷标枪和投篮以及自信演讲、克服拔牙恐惧和成功推销等情景，在这样实际“体验”的时候，脑神经系统会发生变化，大脑中的皮质会记下相应印象和神经中枢样式，这样成功的记忆会成为固有的存储信息，帮助人们从成功的经验中学会成功地发挥作用。

小明就是在追逐成功梦想过程中使用了他的脑神经调节系统，他用生命舞蹈，就像海鸥乔纳森，小明在舞蹈中感受到了飞翔的快乐。做自己喜欢做的事，快乐地实现卓越，这是小明乐观与灵活的生存状态，用一个心灵符号来表达就是十字形，有连接意，是对生命态度的选择。

小明心中有目标，生命态度积极，也就在练习舞蹈时倾尽全力。每一个动作、每一个造型、每一次旋转、起跳，小明都做得登峰造极。小明在飞翔中感受生命的喜悦，在飞翔中一步步接近自己梦想的高度。

有时候他也静静地站着，静静地站着是一种觉知状态，让自己安静下来，觉察自己的身与心，体会内在的情绪与状态，并作适时调整。这样的静心状态用一个符号来表达就是四方形，代表安定、稳定和觉知的心。

当然，小明也会遇到障碍，有来自生活中的，有来自学习中的。在他刚从乡下来到舞蹈学校时，城里的孩子因为他土气而嘲笑他，因为嫉妒他进步快而捉弄他。这些障碍没能阻挡小明不断进步的脚步，他知道每一个障碍、每一次挫败都是他前进路上的绊脚石，他以锲而不舍的努力克服着障碍，修复着遭遇挫败时的伤痛，让绊脚石成为垫脚石。这样的复原与超越，就是螺旋形符号的意义，在遭遇挫折时依然看到心中的彩虹。心中的梦想是小明不竭的动力，使他挺起不屈的脊梁。

当小明静静地站着，脑子里都会出现自己跳舞的情景，那情景是那样清晰……以至于在两年后的一次国际舞蹈大赛上，当他手捧奖杯站在领奖台上时，他都在想，这不会是在梦中吧？把自己的生命融入舞蹈里，这该是圆融具足的生命状态吧，用符号来表达就是圆形；是美满人生的自我实现，也是重新出发的起点，因为自我实现不是一蹴而就、一劳永逸的事情。

20 世纪 20 年代美国心理学家托尔曼提出了“符号—完形—期待”理论，也称“符号完形论”“符号学习论”。这是一种早期认知学习理论，认为学习是对情境所形成的完整认知地图中符号与符号之间关系的认知过程。

他根据一系列动物实验的结果，证明动物在迷津中的行为是受一定目的指导的。动物并非像进化论主张者所预期的那样，按一系列尝试错误的行动，以达到目标；而是根据对迷津中的颜色、声音、气味，以至通道的长度、宽度和转角位置等特点的“认知”，把这些特点作为力求达到目标的“符号”，并表现出有所期待的状态，在头脑中形成一个完整的“符号—完形—期待”。故托尔曼认为，学习者所学的东西并不是简单的机械的运动反应，而是学习达到目标的符号及其意义。

小明就是用五种基本图形符号为自己的心灵密码编程，身体力行地实践着“符号—完形—期待”；在舞蹈中也有意识地呈现这些心灵符码的造型与变化，在舞蹈中完成一个个经过整合的曼荼罗符号或意象；这样的心灵曼荼罗

帮助他把正向的积极能量散布给周围的世界。

经常做“符号—完形—期待”的观想对促进一个人的内在转化非常重要，这是用实际行动的方式，用符号连接客观世界与内心世界，梳理情绪和修复伤痛，完成从“根植于地”的生命状态到“心灵完形”的内在历程。这五种基本图形符号的曼荼罗编程，是我们心灵剧场故事思维的撒手锏，作为导演，你要把“符号—完形—期待”的观想技巧教给你内心舞台上的所有演员。

追寻你心中圣杯的旅程

曼荼罗是蕴涵丰厚的象征符号，它里面的十字形符号的意思是连接和联系——世界是普遍联系的；它的螺旋形符号意思是发展和变化——事物是发展变化的。联系与发展是唯物辩证法的总特征，而唯物辩证法是科学的世界观和方法论。

传说中的不列颠君王亚瑟王带领圆桌骑士寻找圣杯讲的就是这样的曼荼罗故事。亚瑟王的王后格尼薇儿从父亲那里继承了一张巨大的圆形桌子，供亚瑟王麾下的骑士聚会使用，因此称圆桌骑士。这里的圆桌就是曼荼罗，含意是“平等”和“团结”，骑士们在战场上冲锋陷阵，在圆桌上议论国内事务。

“剑”是工具，也是统治、毁灭的隐喻，亚瑟王之剑是亚瑟王至尊的王权象征，“圣杯”则象征着向神圣和谐秩序的回归，它给予权力而不是剥夺权力，用平等合作取代统治，这是一个理想的结果。

人生的意义，每个人各有不同。我们主张，让人生过得有意义，可以在曼荼罗的“符号—完形—期待”的观想上，反复操练人生最重要的五件事。

一是不断地走入曼荼罗，观想“九宫格”图形，象征性地与大地做脚踏实地的连接，向大地扎下成长的根须。

二是不断地观想“十字形”符号，它的意思是连接和联系——世界是普遍联系的；围绕特定主题做关系联想，与物象对话，搜寻并找出象征意义的核心意象。

三是不断地观想“螺旋形”符号，它的意思是发展和变化——事物是发展变化的；我们与潜意识里的原型能量连接，沿螺旋线向上攀升并不断见证到自己的进步。

四是不断地观想“三角形”符号，清晰地看到自己的目标与梦想，并体会事物的对立统一规律，使思想更丰蕴，生命叙事也更完整。

五是不断地观想“圆形”符号，从内在本心出发，发现并回归内在本心，不断接近自我关系圆融具足的自己。

简而言之，这关乎成长的五件事，就是在曼荼罗上扎下你生命的根须，发现你的觉性之光，感受幸福，用幸福呼唤幸福。这样的简单事情重复做，直到做成习惯，你生命的历史将证明你存在的价值。

在曼荼罗的“符号—完形—期待”观想中，你找到了关乎成长的意象，连接上了原型能量，感受到生命的起承转合，丰富了自己的生命成长。这个过程，开发了你的心灵潜力，实现了你的生命潜能。

你是我生命的曼荼罗
我所缺少的都在你那里
你使我的生命更完整
当我扎下生命的根须
你让我感受到了幸福
也找到我的生命之歌
我在曼荼罗上雕塑心灵
我用幸福来呼唤幸福
那是发自我灵魂的歌唱

这首诗告诉我们，那个完整的你就在那里，当你在生活的磨砺中有了创痛，请回归你生命的曼荼罗，做你心灵剧场的导演，在“符号—完形—期待”观想的故事思维中修复与疗愈，重建圆融的自我关系，直到你发现，你还是原来的那个完整的你。

海鸥乔纳森的故事代表着人类最深沉的梦想、最深刻的喜悦和最渴望的姿态。我们要做海鸥乔纳森那样的人，在学习和生活中不甘于平庸，尽量发

挥自己的本性，竭力突破自我的极限，享受飞翔的快乐。只有飞得越高，我们的视野才越宽阔，才能发现我们心中的至爱。

年轻或年老而不服输的朋友们，让我们的梦想飞翔吧！在飞翔中拥抱生命的奇迹，在飞翔中接近梦想的天堂，这样的飞翔也就成为一种快乐了。每个人原本都有幸福成功以及快乐的资源，经常清点你的资源，接纳你的资源，掌控你的资源吧。